अगस्त ९३ मूल्य १५ /-

योग से सौन्दर्य विशेषांक

मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान

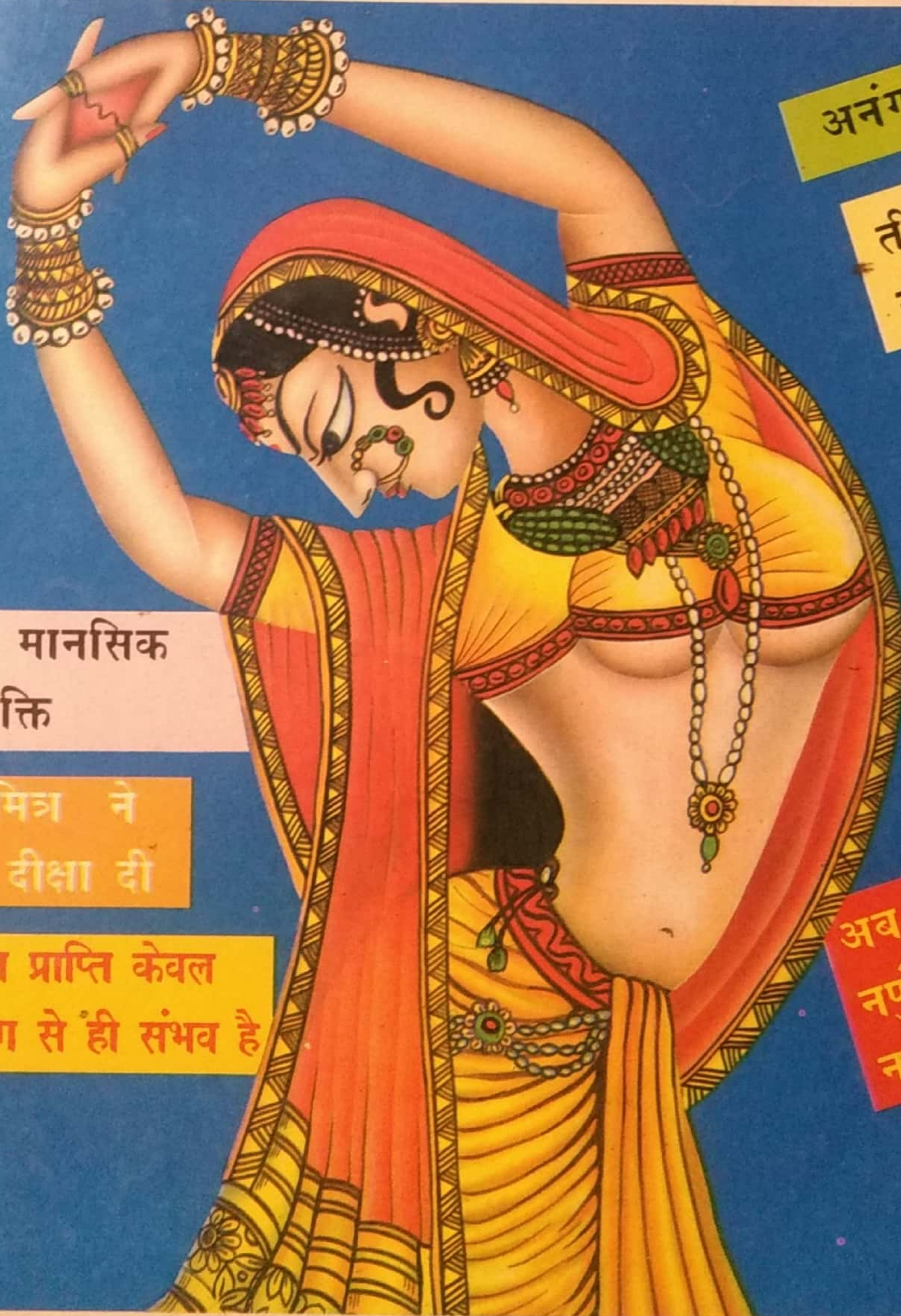
अनंग रति नमस्कार

तीस दिनों में सम्पूर्ण सोन्दर्य

तनाव और मानसिक रोगों से मुक्ति

जब विश्वामित्र ने उर्वशी को दीक्षा दी

सम्पूर्ण यौवन प्राप्ति केवल सम्मोहन योग से ही संभव है

अब कोई पुरुष नपुंसक रह ही नहीं सकता

परम पूज्य गुरुदेव का आह्वान

यह हमारा सौभाग्य है

यह हमारा सौभाग्य है कि हम वर्तमान युग के अद्वितीय गुरुदेव परम पूज्य श्रीमाली जी के शिष्य हैं। उनकी छाया तले हम साधक बने हैं और साधना के मर्म को समझा है, जीवन के सूत्रों को पहिचाना है और जीवन को पवित्र बनानें का प्रयास किया है, हम हमारा सौभाग्य है कि उनके आशीर्वाद तले जिस अद्वितीय पत्रिका "मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान" का प्रकाशन हो रहा है, वह अपने आप में सम्पूर्ण भारत वर्ष में अपने ही ढंग की एक मात्र पत्रिका है जिस में सभी विषयों का पूर्णता के साथ समावेश है और जो जन मानस को सुख, शांति, सौभाग्य श्रेष्ठता, तंत्र, योग, दर्शन, आयुर्वेद और अन्य सभी विषयों से बराबर सम्बन्धित परिचित रखती है, हम इस पत्रिका से जुड़े हुए हैं, यह हमारे लिए सौभाग्य का विषय है, और इससे भी बडी चेतना यह है कि हम इस पत्रिका की प्रत्येक धड़कन के साथ हैं, इस पत्रिका के प्रारम्भ से ही हम इस के सदस्य हैं, पाठक हैं और इस पत्रिका को बुलन्दियों तक ऊंचा उठाने के लिए हम कृत संकल्प हैं।

पत्रिका प्रसार महायज्ञ

हम इस बात के लिये कृत संकल्पित है कि जीवन केवल रोटी कमाने खाने के लिए ही नहीं होता, अपितु जीवन का उद्देश्य यह भी होता है कि हम प्रत्येक व्यक्ति को सुख दे सके, उनकी समस्याओं का समाधान कर सकें, और उनके लिए ऐसे साहित्य को प्रस्तुत कर सकें जो उन को आध्यात्मिक आनन्द दे सकें और अपनी समस्याओं का समाधान कर सके, मंत्रों के माध्यम से . . . . ध्यान के माध्यम से, दीक्षा के माध्यम से, मनुष्यता के माध्यम से और पूर्णता के माध्यम से इन सभी कार्यो को सम्पन्न करने के लिए एक विशेष और विशाल महायज्ञ की जरूरत है जिसे हम सब शिष्य और शिष्याएं, साधक और पाठक, चाहे हम गृहस्थ हो चाहे हम सन्यासी हो, चाहे हमने गुरू जी को देखा हो, चाहे नहीं देखा हो, मगर हम प्रति क्षण यह अहसास करते है कि गुरूदेव हमारे साथ हैं और उनका जो भी आदेश है वह हमारे लिए एक मंत्र की तरह है, उनका जो भी आदेश है हमारे लिए गुरु सेवा है, कर्तव्य धर्म और चेतना है और इस महायज्ञ का अभिप्राय उद्देश्य यही है कि हम इस पत्रिका को सम्पूर्ण भारत वर्ष में घर घर में पहुंच दें, प्रत्येक व्यक्ति के हाथ में सौंप दें और इसके लिए जरूरत है त्याग की, इसके लिए जरूरत है दृढ संकल्प शक्ति की, इसके लिए जरूरत है परिश्रम की, इसके लिए जरूरत है अपने पास से भी खर्च करके उन को चेतना देने की।

और यह हम सब करने के लिए कृत संकल्प हैं, दृढ़ चेतना के साथ, संकल्पित है कि हम इस पत्रिका को सम्पूर्ण भारत वर्ष में ही नहीं, सम्पूर्ण विश्व में फैली हुई देखना चाहते हैं। हम चाहते हैं कि यह केवल हिन्दी में ही नहीं, अपितु अंग्रेजी, उड़िया, गुजराती, तमिल, तेलगु बंगाली अन्य सभी भाषाओं में प्रकाशित हो, हम यह भी देखना चाहते हैं कि लोग इस के माध्यम से उस ज्ञान और चेतना को प्राप्त करें, उस आध्यात्मिक चेतना को प्राप्त करें, जो कि सम्पूर्ण संसार के लिए आवश्यक है और इस शांति इस श्रेष्ठता, इस पवित्रता इस दिव्यता के लिए हम पहली आहुति देने के लिए तैयार हैं।

नया युग : नई सदी का सूत्रपात

हम १९९३ में खडे है और नयी सदी-२१ वीं सदी-सिर्फ सात वर्ष बाद आने के लिए तैयार खड़ी है। एक नयी चेतना, एक नये मानव के निर्माण के साथ और हम नये युग, नये मानव का निर्माण इस पत्रिका के माध्यम से कर सकेंगे, हम २१ वीं शताब्दी में कोई हिंसा, कोई रक्तपात नहीं चाहेंगे, कोई युद्ध नहीं चाहेंगे, किसी प्रकार का लड़ाई झगड़ा नहीं होगा और मनुष्य के अंदर से राक्षसत्व को हटा कर देवत्व की स्थापना करने के लिए दृढ संकल्पित रहेंगे।

कवर पृष्ठ ३ पर

अजय कुमार उत्तम सदस्यता क्रमांक ४३६६

आनो भद्रा : क्रतवो यन्तु विश्वतः
मानव जीवन की सर्वतोन्मुखी उन्नति प्रगति और
भारतीय गूढ़ विद्याओं से समन्वित मासिक

मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान

प्रार्थना

योगं वदान्यै बल बुद्धि श्रेष्ठं
पौरुष भवेत् सद्चित्त सौख्यं।
आत्मं परात्मं भवतां नरेणं
क्षेमं च श्रेय योगं सुधीनः

सम्पूर्ण जीवन में योग ही एक ऐसा मार्ग है जिसके द्वारा पुरुष को बल, बुद्धि ,श्रेष्ठता , पौरुष एवं सच्चरित्रता- ये पांच सर्वोत्तम गुण प्राप्त होते हैं ,योग के द्वारा ही व्यक्ति सामान्य स्तर से ऊपर उठकर आत्म और परमात्मा तक पहुंचने की क्षमता प्राप्त कर लेता है और इसके माध्यम से ही व्यक्ति को, कल्याण , श्रेयता , शुभत्व और सुधि प्राप्त होती है।

नियम

विषय - सूची

मंथन

साधना

दीक्षा

सौन्दर्य

स्थायी - स्तम्भ

श्री कृष्ण जन्मोत्सव

पाठकों के पत्र

● पत्रिका के सद्गुरु विशेषांक में दिया गया **निखिलेश्वरानन्द कवच** पूर्ण सिद्धि दायक है। मैं अपनी दैनिक प्रार्थना आरम्भ करने से पहले इसका पाठ करने लगी हूं और साधना में जिस तरह से अनुकूलता मिलनी प्रारम्भ हो गयी है, उसे आश्चर्य जनक कहा जा सकता है।

श्रीमती रमा यादव
सोनभद्र (उ.प्र.)

● **रति प्रिया साधना** अलग ढंग की साधना लगी। मैं तो सोच भी नहीं सकता था कि हमारे साधना ग्रन्थों में ऐसी साधनायें भी छिपी हो सकती हैं। मैंने यह साधना प्रारम्भ कर दी है और अपने अनुभवों को शीघ्र ही भेजने वाला हूं।

कीर्तिशंकर डोभाल
अलमोड़ा

● एक पुरोहित के रूप में मेरी अच्छी प्रतिष्ठा है और डेढ़ साल से मैं पत्रिका का नियमित पाठक हूं। इसके द्वारा मुझे अपने पुरोहित के कार्य में तो सहायता मिली ही है मेरे यजमान भी लाभान्वित हुये हैं। मैं **कार्तवीर्याजुन साधना** के विषय में एक जानकारी प्राप्त करना चाहता हूं कि क्या इसके द्वारा कोई भी व्यक्ति किसी दूसरे के लिए संकल्प कर साधना कर सकता है?

पं.ज्योति प्रसाद शास्त्री
"विशारद" देहरादून

● जुलाई अंक में पूज्यनीया माता जी पर सारगर्भित संस्मरण पढ़कर हर्षित हो उठा। वर्षों से मेरी इच्छा थी कि उनके संबंध में पत्रिका में कोई लेख अवश्य प्रकाशित हो। मैंने भी तो कुछ वर्ष पूर्व पूज्यपाद गुरुदेव के सान्निध्य में रहकर साधना करते समय ठीक उनके इसी स्वरूप का ही तो दर्शन प्राप्त किया है।

सुरेन्द्र कुमार मिश्रा
इलाहाबाद

● पूज्यनीया माता जी निःसंदेह करुणामय चैतन्यघन शक्ति स्वरूपा माँ भगवती जगदम्बा ही हैं, जिनके शुभ्र नयनों में कोई भी श्रद्धा पूर्वक देखने पर सम्पूर्ण हिमालय का दर्शन भव्यता से प्राप्त कर सकता है। वे दुर्लभ रूप से जिस दीक्षा को प्रदान करती हैं मैं उसकी साक्षीभूता हूं।

श्रीमती गीता बनर्जी
फैजाबाद

● **चौरासी लाख योनियों से छुटकारा** तथ्य परक ऐसा लेख है जो समाज में चले आ रहे इस अन्धविश्वास की धज्जियां उड़ाता है कि व्यक्ति मरकर विभिन्न योनियों में भटकता है। वैज्ञानिक भी तो इसी निष्कर्ष पर पहुंच रहे हैं कि एक जीव मरने के बाद उसी योनि में ही जन्म लेता है।

गिरजा प्रसाद
अस्थाना,जबलपुर

● पूज्यपाद गुरुदेव से संबंधित लेख **हिमालय भी जिनके समक्ष नतमस्तक हुआ है** पढ़कर असीम सुख मिला। पूज्यपाद गुरुदेव का अधिकांश साधनात्मक जीवन हिमांचल प्रदेश में ही व्यतीत हुआ है, जिसका वर्णन आज भी वहां यत्र तत्र साधना रत और समाज से अपने को प्रायः काट कर रखे हुये श्रेष्ठ योगीजनों से सुनने को मुझे भी मिला है। मेरी हार्दिक इच्छा है कि पूज्यपाद गुरुदेव के उस क्षेत्र में बीते दिनों का संस्मरण पत्रिका के माध्यम से जन जन तक पहुंचे।

एम.आर.वशिष्ठ
मण्डी

● मैं पूज्यपाद गुरुदेव का लगभग दो वर्ष से शिष्य हूं और अनेक साधना शिविरों में भाग ले चुका हूं। मेरी स्वयं की दिल्ली में दुकान है। मैं अपने सभी प्रयासों से भी वह दुकान चला नहीं पा रहा था, तभी पूज्य गुरुदेव ने सोच विचार कर कृपा पूर्वक अपने आप मुझे **सर्वकार्य सिद्धि दीक्षा** दी और उसके डेढ़ माह के भीतर मेरे व्यापार में परिवर्तन आ चुका है। अब मैं शीघ्र ही उनसे सम्मोहन दीक्षा लेने का भी इच्छुक हूं।

आदेश बंसल
दिल्ली

● रोचक रोमान्चक आकर्षक कवर के साथ प्रकाशित पत्रिका जन-जन को भा रही है। मैं पत्रिका के प्रसार में तन-मन -धन से लगा हुआ हूं। मैं पूज्यपाद गुरुदेव से **समय दीक्षा** प्राप्त करने का इच्छुक हूं और साबर मंत्रों का प्रयोग कर समाज का कल्याण और लोगों का भ्रम निवारण करना चाहता हूं।

जय नारायण वर्मा
लखनऊ

● मैं सन ९० से पत्रिका सदस्य हूं। जून का अंक इतना विशिष्ट होगा, इसकी मुझे कल्पना तक नहीं थी। आज तक कोई ऐसी पत्रिका प्रकाशित नहीं हुई जो अपने अन्दर एक साथ इतनी सामग्री समेटे हो, जिसमें मंत्र साधना के साथ- साथ ज्योतिष प्रश्नोत्तर, अंकों के अनुसार भविष्य फल, शेयर मार्केट दिया हो, जो साधक और सामान्य पाठकों के लिए भी पर्याप्त लाभ दायक है।

ईश्वर दयाल शर्मा
सहारनपुर

वर्ष १२ अंक ८ अगस्त ९३
सम्पादक मंडल
पत्र व्यवहार - मंत्र -तंत्र -यंत्र कार्यालय, डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाईकोर्ट कॉलोनी, जोधपुर - ३४२००१ (राज.) टेलीफोन -०२९१ - ३२२०९
दिल्ली कार्यालय - गुरुधाम - ३०६ कोहाट एन्क्लेव, नई दिल्ली, टेलीफोन -०११-७१८२२४८

सम्पादकीय

भारतीय चिन्तन का सुन्दरतम शब्द है योग। योग अर्थात दो अपूर्णताओं का एकीकरण कर पूर्णत्व की उपलब्धि। योग--अर्थात् सीलन व अंधेरे से निकल कर उजली धूप में चैतन्य हो उठना। योग--अर्थात् जीवन में प्रवाह का आगमन। योग -- अर्थात् एकाकी जीवन में गुरुदेव का आगमन! योग--अर्थात् भक्त व प्रेमास्पद के मध्य मधुर संयोग। योग--अर्थात् यह घोषणा कि भक्त तो अधूरा होता ही है, गुरुदेव भी अधूरापन अनुभव करते हैं, अपने शिष्य के बिना। योग --संपूर्णता का पर्याय। योग--जो केवल शारीरिक पक्ष ही नहीं, योग--जो कि इन सबसे उठकर जीवन की ऐसी दशा, जिसके पश्चात् फिर कुछ और करना शेष नहीं रहे, तभी तो सार्थकता होगी इस शब्द को धारण करने की।

"योग विशेषांक" में हमने यही तो कहना चाहा है कि योग जितना अपने आप में ईश्वर और भक्त के मध्य का विषय है, उतना ही जीवन के प्रत्येक पक्ष का भी। जीवन के जिस पक्ष में, जहां भी, जो भी कमी है उसे पूरा करते हुये, जीवन के प्रत्येक पक्ष को पूर्ण करते हुए, जीवन का सर्वांगीण विकास ही योग की पूर्ण व उपयुक्त परिभाषा पूज्य गुरुदेव की दृष्टि में रही है।

यह इस वर्ष की आठवीं कड़ी है और पूर्व के विशेषांकों की ही भांति रोचक व सरस बनाने के प्रयासों से युक्त। हम ऐसा नहीं कहते कि हम सर्वथा नवीन और अद्भुत चिन्तन ही आपके समक्ष रख रहें हैं, किन्तु यह तो है ही कि हमारी आपकी यह पत्रिका, पत्रिकाओं की भीड़ से अलग हटकर है, जिसका अनुभव तो आपने भी कर लिया है।

योग केवल अपूर्णत्व का पूर्णत्व ही नहीं, योग अतिरिक्त जोड़ने की भी तो क्रिया हो सकती है, चाहे वह आपके जीवन का आध्यात्मिक पक्ष हो या आपका सौन्दर्य। स्वास्थ्य हो या आपके जीवन की कला।

आप सभी के जीवन में ऐसा ही **"योग"** सर्वत्र घटित हो और इन्हीं अर्थों में **"योग"** आपके जीवन में उतर सकें यही हमारी शुभ कामना है और इस विशेषांक के प्रकाशन का उद्देश्य भी।

आपका अपना

नन्द किशोर श्रीमाली

ओ मेरे मानस के राजहंस!

मैं तुम्हारा गुरु हूं और तुम मेरे शिष्य हो, साधक हो, मेरे हृदय की चेतना हो, मेरे प्राण तन्तु हो और मैं तुम्हें वैसा ही प्यार करता हूं, जिस प्रकार कोई अपने हृदय से प्यार करता है, अपने प्राणों से प्यार करता है, अपनी आत्मा से प्यार करता है।

तुम सामान्य पक्षी नहीं हो,तुम सही अर्थों में मानस के राजहंस हो,मगर तुमने अपने आप को साधारण पक्षी समझ लिया है,क्योंकि तुम्हारा उठना-बैठना, खाना-पीना ,सोना उन पक्षियों के बीच है जो अपने आप में बहुत छोटे,ओछे,चालाक, धूर्त, मक्कार और पर-पीड़ा देने वाले हैं, जिनमें साधना का बल नहीं है, जिनमें ज्ञान की चेतना नहीं है, जिनमें ऊंचा उठने की भावना नहीं है, वे सामान्य पक्षी ही तो कहे जायेंगे और उन पक्षियों के बीच जब मैं तुम्हें देखता हूं तो मेरे मन में ग्लानि और दुख होता है।

दुख इसलिए होता है कि तुम कब तक इन सामान्य पक्षियों की तरह विचरण करोगे? कब तुम्हारे पंखों में ताकत आयेगी? कब तुम ऊंचा उठ सकोगे? कब तुम इस खुले आकाश में उड़ने की क्षमता प्राप्त कर सकोगे? कब तुम सुदूर लम्बे अन्तराल तक उड़ते हुए जा सकोगे और आकाश की ऊंचाइयां नाप सकोगे? कब ऐसा क्षण आयेगा जब तुम उस मानसरोवर के किनारे बैठ कर अपने आप को राजहंस कहला सकोगे? कब उस शीतल और स्निग्ध जल में डुबकी लगा सकोगे?

ऐसा क्षण कब आयेगा? और यदि ऐसा क्षण प्राप्त नहीं हो सका तो तुम्हारा यह जीवन तो अकारथ ही चला जायेगा,फिर तो मेरा गुरु बनने का कोई अर्थ ही नहीं रहेगा। तुम अपने छोटे से पिंजरे में बन्द हो कर अपने आप को सौभाग्यशाली समझ रहे हो। इस समाज ने गृहस्थ रूपी पिंजरे में तुम्हें फंसा दिया है। हो सकता है कि चांदी की सलाखें हों, यह भी हो सकता है कि तुम्हारे मां-बाप,भाई-बहन सम्बन्धी व रिश्तेदारों ने तुम्हारे गले में स्वर्ण-सूत्र पहना दिया हो, तुम्हारे पांवों में छोटी-छोटी पैंजनियां पहना दी हो, खाने के लिए स्वादिष्ट अनार के दाने दे दिये हों। इसके बावजूद भी यह बात तो स्पष्ट है कि तुम उस पिंजरे में कैद हो, यह हो सकता है कि आकाश में उड़ने वाला पक्षी अनार के दाने नहीं खा पाता, यह भी हो सकता है कि उसके पैरों में पैजनियां नहीं हों,मगर वह आनन्दित है,क्योंकि वह आकाश में उड़ने की क्षमता रखता है, वह स्वतन्त्र है, वह अपने आप में पूर्ण है, इसके विपरीत तुम गुलाम हो, एक पिंजरे में कैद हो, पत्नी ,पुत्र समाज व धन -दौलत के लालच रूपी पिंजरे में। ऐसे पिंजरे भले ही वे सोने के बने हुए हों, हैं तो गुलामी के सूचक ही , और मैं तुम्हें गुलामी में उलझा हुआ नहीं देख सकता ।

मैं तुम्हें इस पिंजरे से मुक्त करना चाहता हूं, मैं तुम्हें आवाज दे रहा हूं, मैं चाहता हूं कि तुम अपने आप में स्वतन्त्र राजहंस बनो । मैं तुम्हें यह समझाना चाहता हूं कि यह जीवन छोटा सा है, यदि तुम अभी भी नहीं संभले तो पूरा जीवन गुलामी के पिंजरे में घुट-घुट कर रह जाने के अलावा कुछ बाकी नहीं रहेगा। यदि ऐसा ही जीवन बीत गया तो पछताने के अलावा तुम्हारे पास कुछ नहीं बचेगा, जीवन के अंतिम क्षण में तुम अहसास करोगे कि "गुरु" ने मुझे आवाज दी थी और मैं इन छोटी-छोटी ताल तलैयों पर ही बैठा रहा, पिंजरों में कैद हो कर जिन्दगी काट दी, जिन्दगी का आनन्द नहीं लिया, आकाश में उड़ने की क्षमता नहीं प्राप्त की, उन्मुक्त विचरण के सौभाग्य को प्राप्त नहीं कर सका।

मैं कई जन्मों से तुम्हारा गुरु हूं, तुम्हारा रखवाला हूं,तुम्हारे सुख-दुख में मैं साथ हूं, तुम्हारा प्रत्येक क्षण मेरे लिये मूल्यवान है और मैं इसी जीवन में तुम्हें आजाद कर देना चाहता हूं, स्वतन्त्र कर देना चाहता हूं, तुम्हारे पंखों में ताकत भर देना चाहता हूं कि तुम आकाश में विचरण कर सको, मैं तुम्हें उस कला को सिखा देना चाहता हूं जिससे कि तुम मानसरोवर में डुबकी लगा सको, उसका आनन्द ले सको, निर्द्वन्द्व रुप से उड़ सको और पूर्णता प्राप्त कर सको।

यही जीवन की पूर्णता है, मैने किसी जन्म में तुमसे वायदा किया होगा कि मैं तुम्हें मानसरोवर में तैरना सिखाऊंगा, आकाश में उड़ने की क्षमता प्रदान करूंगा, तुम्हारे पंखों में ताकत दूंगा और तुम्हें सही अर्थों में "राजहंस" बनाऊंगा, मानस का राजहंस, मानसरोवर का राजहंस।

मैं तुम्हें आवाज दे रहा हूं , तुम इस गुलामी के सीखचों को तोड़कर मेरे पास आने की क्षमता प्राप्त कर सको, मैं तुम्हें हृदय से लगाने के लिए,अपने सीने में छुपाने के लिए आतुर हूं, मैं तुम्हें आशीर्वाद दे रहा हूं।

— गुरुदेव

अनंग-रति-नमस्कार

सम्पूर्ण जीवन के सौन्दर्य की जगमगाहट

योग की पुस्तकों और विविध ग्रन्थों में **''सूर्य-नमस्कार''** और **''चन्द्र-नमस्कार''** के बारे में बताया गया है कि ये जीवन की स्वस्थता और शरीर की पूर्णता के लिए आवश्यक योग हैं, जिसके माध्यम से सम्पूर्ण शरीर सुन्दर बन सकता है, परन्तु बहुत ही कम लोगों को ज्ञात है कि सम्पूर्ण शरीर का सौन्दर्य और प्राकृतिक आकर्षण को प्राप्त करने के लिए सूर्य नमस्कार और चन्द्र नमस्कार की अपेक्षा एक और विशेष पद्धति है जिसे **''अनंग -रति नमस्कार''** कहा गया है। अनंग का तात्पर्य है **'कामदेव'** जो कि सौन्दर्य का प्रतीक है, अद्वितीय सौन्दर्य का, जिसकी तुलना ही नहीं हो सके। इसी प्रकार नारी सौन्दर्य को **'रति सौन्दर्य'** के द्वारा परिभाषित किया जाता है, यदि कोई अद्वितीय सुन्दरी होती है तो उसे **''रति''** कहा जाता है। यदि अत्यधिक सुन्दर और आकर्षक देहयष्टि वाला कोई व्यक्ति दिखाई देता है तो उसे **''कामदेव ''** की संज्ञा से विभूषित करते हैं।

सूर्य नमस्कार योगियों के लिए अनुकूल है और चन्द्र नमस्कार भी योगियों को ध्यान में रख कर बनाया गया है कि वे स्वस्थ रह सकें, परन्तु **गृहस्थ व्यक्तियों की जीवन पद्धति और उनका सौन्दर्य अपने आप में एक अलग महत्व रखता है। बलिष्ठ शरीर,सुन्दर और आकर्षक चेहरा, प्रभावशाली मुख मुद्रा, तेजस्वी आंखें जो सामने वाले के सीने में धंस जायें, उन्नत वक्षस्थल और सारा शरीर एक सांचे में ढला हुआ, ऐसा सौन्दर्य अपने आप में ही अत्यन्त आश्चर्यजनक, अद्भुत और आकर्षक होता है। इसी प्रकार अत्यधिक कोमल सुन्दर और झील सी आंखें, आकर्षक हंसनी के समान ग्रीवा, पुष्ट वक्षस्थल , मुट्ठी में आने लायक कमर और सारा शरीर अपने आप में ही आकर्षक व प्रभावी देह यष्टि को लिए हुए होता है, तो वह प्रत्येक के हृदय में उतर जाता है। इस प्रकार के सौन्दर्य को प्राप्त करने के लिए ही अनंग-रति नमस्कार बताया गया है,** जो कि कई हस्त ग्रन्थों में वर्णित है।

इस गोपनीय अनंग-रति नमस्कार या अनंग-रति योगाभ्यास को मैं आगे के पृष्ठों मे दे रहा हूं, जो

कि पहली बार किसी पुस्तक में प्रकाशित हो रहा है, यह पुरुष और स्त्री तथा सभी आयुवर्ग के लोगों के लिए समान रूप से उपयोगी है। ये ऐसे योगासन हैं, जिसे पुरुष करके पूर्ण पौरुषत्व प्राप्त कर सकता है, इसी प्रकार नारी भी इन योगासनों को करके अपने शरीर को अत्यधिक सुन्दर आकर्षक और सुगन्ध युक्त बना सकती है, यदि देखा जाय तो इन योगासनों को करने के लिए मात्र बीस मिनट या आधा घंटा नित्य लगता है, और केवल चौबीस घंटों में अपने सौन्दर्य के लिए बीस मिनट देना कठिन कार्य नहीं है, चाहे वह प्रौढ़ा हो चाहे वृद्धा हो और चाहे बालिका हो, यह सभी के लिए समान रूप से उपयोगी आसन है, इसी प्रकार से अधेड़ आयु का व्यक्ति या तरुण अथवा वृद्ध किसी भी उम्र का हो इस प्रकार का आसन सम्पन्न कर पुनः ताकत, क्षमता और ओज एवं पौरुषता प्राप्त कर सकता है। आवश्यकता है धैर्य की, आवश्यकता है इस चुनौती को स्वीकार करने की , औरं आवश्यकता है इन योगासनों को सम्पन्न कर अपने शरीर का कायाकल्प करने की। मैं आगे के पृष्ठों में उन गोपनीय रहस्यों को स्पष्ट कर रहा हूं, जिसमें योगासनों के साथ -साथ मंत्रात्मक विधि और रोगों पर विजय प्राप्त करने की क्रियायें भी हैं-

अष्ट योगासन :-

अनंग -रति नमस्कार के मुख्य रूप से आठ आसन हैं, जो पुरुष और स्त्रियों के लिए समान रूप से उपयोगी हैं। ये आसन पुरुष भी कर सकता है, और स्त्री भी इन आसनों का प्रयोग करके अपने शरीर को सुन्दर व आकर्षक बना सकती है।

असौन्दर्य के आठ चिन्ह होते हैं जो कि पूरे शरीर को,व्यक्तित्व को बरबाद कर देते हैं-

१. छोटा कद
२. बुझा हुआ कांतिहीन चेहरा
३. छोटी और पीली सी आंखें
४. बैठी हुयी गर्दन
५. सीधा और सपाट वक्ष स्थल
६. छोटे -छोटे पैर
७. अत्यधिक मोटापा या व्यर्थ की चर्बी युक्त देह
८. अप्रभावशाली व्यक्तित्व

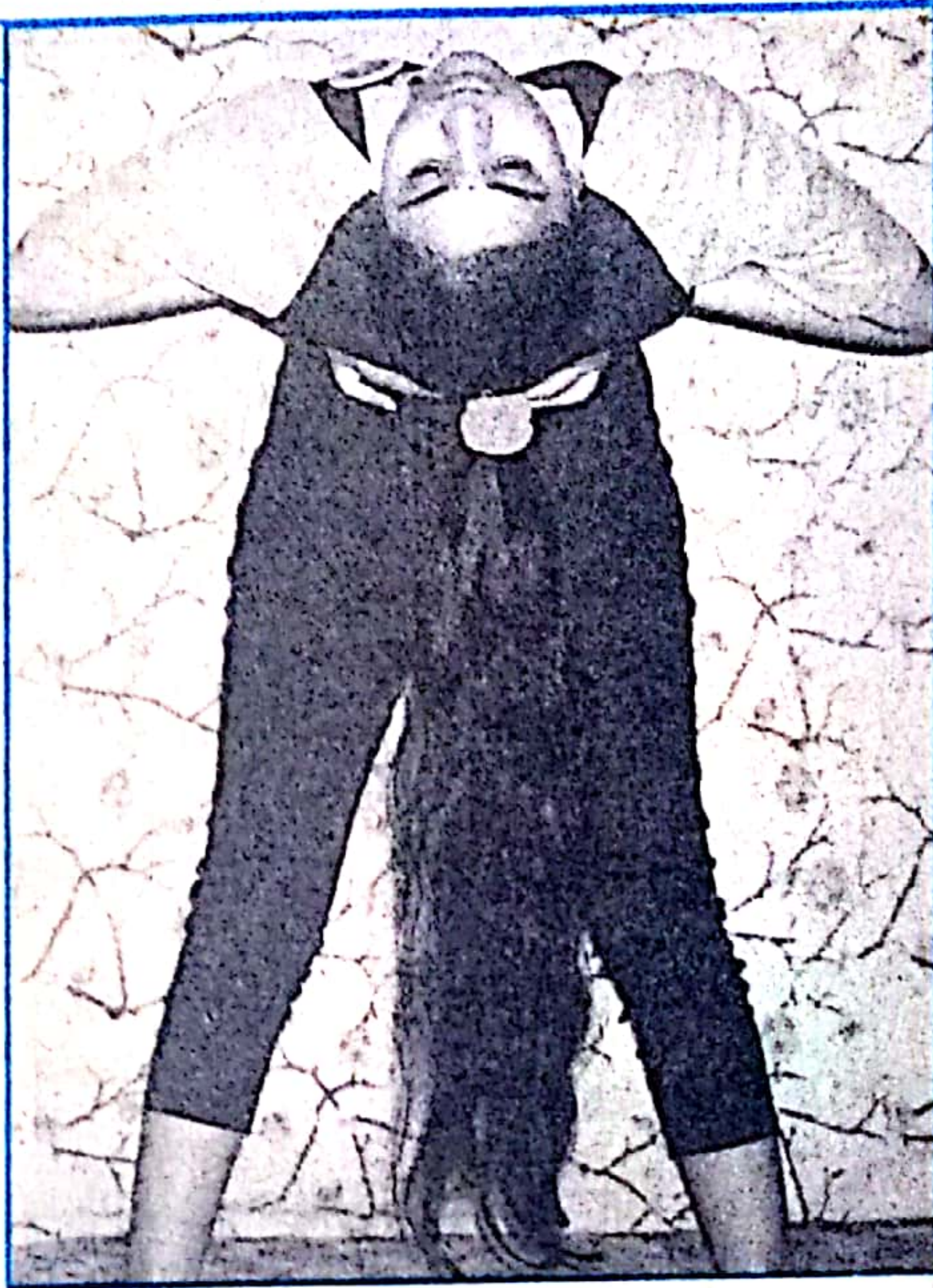
ये आठ सौन्दर्य के शत्रु हैं और इसकी वजह से चाहे आप कितनी ही बुद्धिमान हों, चाहे कितनी ही प्रतिभाशाली हों परन्तु यदि आप का व्यक्तित्व आकर्षक नहीं है तो आपकी विद्या , आपकी बुद्धि ,आपकी चतुराई अपने आप में व्यर्थ सी बन जाती है।

इन आसनों के माध्यम से आप पुनः अपना खोया हुआ यौवन प्राप्त कर सकती हैं। सौन्दर्य के आठ शत्रुओं से मुक्ति पा सकती हैं, और कुछ ही दिनों में आप का चेहरा आप का शरीर आप का सम्पूर्ण व्यक्तित्व, एक ऐसी आभा से दैदीप्यमान हो उठेगा, जिसे देख कर आप स्वयं दंग रह जायेंगी।

अनंग और रति केवल पुरुष सौन्दर्य एवं स्त्री सौन्दर्य के पर्याय ही नहीं, अनंग और रति एक दूसरे के पूरक भी है, 'अनंग' नहीं है तो 'रति' अधूरी है और 'रति' नहीं है तो 'अनंग' का प्रस्फुटीकरण फिर कहां? दोनों के मिलन से ही सृष्टि होती है-- लास्य व नृत्य की, कला और सौन्दर्य की। यही इस नमस्कार क्रम की विशेषता है कि इन दोनों के समवेत प्रभाव को लेकर ध्यान केंद्रित किया है शारीरिक सौन्दर्य पर। तन न खिला-खिला हुआ तो मन कैसे खिलेगा?तन पर छा उठी बिजली और अंगड़ाइयां ही तो गुलाबी रंगत बन कर उतर आती हैं-कपोलों और आंखों में। इसीलिये तो देह को "आधार" कहा गया है। देह से असौन्दर्य को समाप्त करना ही पर्याप्त नहीं, इसके लिए तो'कुछ और' भी करना पड़ेगा कि देह खुद -ब-खुद बोलती सी लगे ।और यह 'अंनग-रति नमस्कार' इसी 'कुछ और ' को ढाल देता है सच्चाई में, शरीर के एक-एक उठाव और गठन पर। पूर्णता से और मधुरता से . . . .

आगे के पृष्ठों में इन आठ आसनों के प्रयोग की विधि स्पष्ट की जा रही है--

सौन्दर्यासन

अद्वितीय आकर्षक और दृढ़ता लिये हुए चेहरा, आंखों में एक कशिश और प्रभावपूर्ण आंखें, जहां पुरुषोचित गौरव देती है, वहीं सम्पूर्ण सम्मोहन समेटे हुए समस्त संसार पर विजय पताका फहराता हुआ चेहरा, स्त्रियों का अद्वितीय सौन्दर्य कहा जाता है-

- *ओजस्वी और प्रभावशाली मुख मण्डल(पुरुष)*
- *सम्मोहन युक्त किसी को भी पागल बनाने वाला चेहरा (स्त्री)*

"ह्रीं"

(बीजमंत्र)

आसन स्थिति :- इस आसन को करने के लिए आप कमर पर दोनों हाथ दृढ़ता से जमा कर दोनों पांवों के मध्य लगभग दो फीट का फासला रख सिर को पीछे की ओर झुकायें और सांस भरे हुए अपने चेहरे को यथा संभव तब तक पीछे लटकाये रहें जब तक कि आपको ऐसा न लगे कि सारा चेहरा रक्त प्रवाह से भर उठा है। आहिस्ते-आहिस्ते सामान्य स्थिति में आकर सीधे खड़े हों और इस क्रिया को दो तीन बार दोहरायें। इसके बाद आप शान्त मुद्रा में शान्त व स्थिर चित्त बैठें। इस स्थिति में यदि आप मन ही मन 'ह्रीं' बीज मंत्र का जप करते रहें ।

रोगों पर नियंत्रण :- हमारा चेहरा शरीर का अंग है जो कि सीधा व्यक्ति के प्रभाव में आता है और यही सारे सौन्दर्य का आधार है, चाहे वह बोलती हुई आंखें हों, या गुपचुप से ओंठ। वह भरे कपोल हों या सघन केश राशि, सभी अपने आप में सौन्दर्य के प्रतिमान हैं, और इसी भाग में शरीर का सर्वाधिक महत्वपूर्ण अंग हमारा मस्तिष्क है, अतः इस शरीर के पूरे अंग का विकास केवल सौन्दर्य की दृष्टि से ही नहीं नरन स्वास्थ्य और अध्यात्म की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। आंखों के नीचे आ गये गड्ढे, काली पर्त, झांइयां, मुंहासे ,धूप और प्रदूषण से गालों पर असमय पड़ गई झुर्रियां, माथे पर गहरी-गहरी रेखायें या ठोड़ी के नीचे अतिरिक्त मांस अथवा ओंठों का रसहीन सा होना, स्त्री के चेहरे पर हल्के-हल्के रोम होना, ऐसे कई दोष हैं जो चेहरे के सौन्दर्य को नष्ट कर देते हैं, तैलीय त्वचा अथवा अत्यंधिक सूखी त्वचा भी सौन्दर्य की शत्रु है।

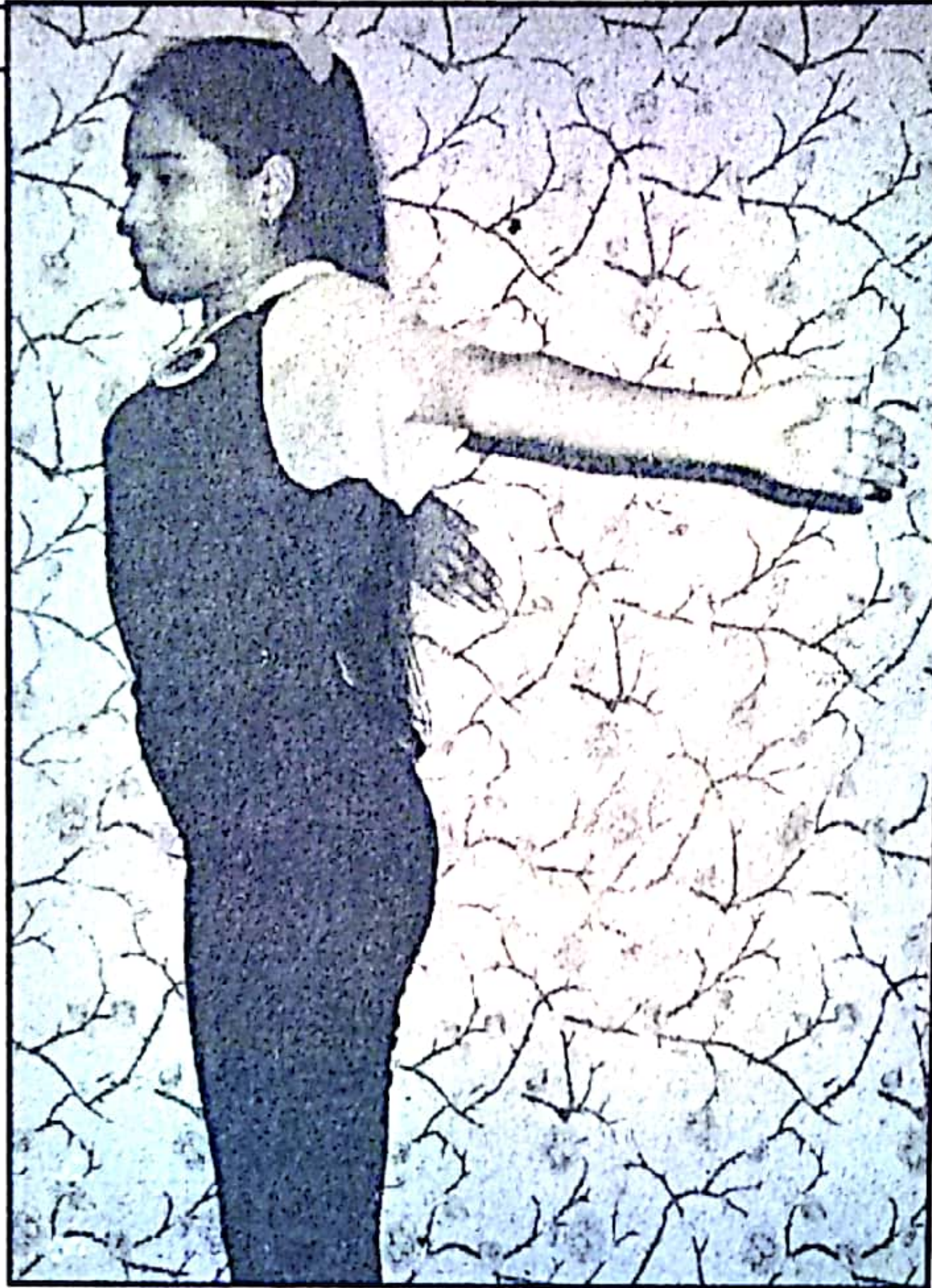
विवरण :- यहां प्रस्तुत आसन अपने नाम के अनुसार ही सौन्दर्य प्रदान करने का ही आसन है, जिसके नियमित अभ्यास से पुरुषों के चेहरे पर जहां रक्त प्रभाव उन्हें पुरुषोचित ओज प्रदान करता है, वहीं स्त्रियों को लज्जा की लालिमा के साथ ऐसा लावण्य प्रदान करता है जो सामने वाले पुरुष को मोहित कर ही ले, और यही स्त्री के सौन्दर्य की विशेषता है कि वह अपनी कमनीयता से पुरुष को बांध ही ले। पुरुष की विशिष्टता है कि वह अपने चेहरे पर खेल रही पुरुषोचित दृढ़ता और बल से स्त्री को मुग्ध कर दे। इस आसन में जिस ध्यान मुद्रा का समावेश किया गया है,उससे व्यक्ति के सारे तनाव स्वतः ही समाप्त होते हैं और उसके चेहरे की तनाव -मुक्तता और विषाद-ग्रस्तता की काली परत हटकर उसे भरपूर चकाचौंध से भर देती है।

कामदेवासन

उफ्! ऐसा वक्षस्थल कि मजबूत वट वृक्ष से जाकर भी टकराने की क्षमता रखता हो, सुंदरियों की व्यग्र निगाहें, उसमें समा जाने को आतुर!

सुंदरियों का वक्षस्थल तो ज्यों भरपूर नदी ज्यादा ही उफन गयी हो, किनारों के सभी बंधनों को चिटकाती हुई, यही तो है कामदेवासन की शरारत भरी अदा!

"श्रीं"

(बीज मंत्र)

- *विशाल समुद्रवत वक्षस्थल (पुरुष)*
- *उन्नत तूफान की तरह सीना (स्त्री)*

आसन स्थिति :- शरीर की इस गठन के लिए जो महत्वपूर्ण आसन है, वह है-"कामदेवासन"। इसको करते समय दोनों पैर जोड़कर खड़े हों और हाथों को पार्श्व में फैलाते हुये हथेलियों को आगे रखते हुए पीछे की ओर ले जाने का प्रयास करें, अपने कंधों को सप्रयास ऐसा तनाव दें कि उस तनाव से वक्षस्थल तक के तंतु खिंच उठें, इस स्थिति में आपकी गर्दन एकदम तनी और दृष्टि सामने की ओर स्थिर हो, इस दशा में आप लगभग तीन मिनट तक रहें एवं हाथों को वापिस सीने पर लाकर नमस्कार मुद्रा में हल्का सा दबायें, इस क्रिया को तीन बार दोहरायें। जिस क्षण आप पूर्ण रूप से अपने कंधों को तनाव की दशा में रखें उस अवसर पर मन ही मन "श्रीं" बीज का जप करें।

रोगों पर नियन्त्रण :- इस आसन का प्रयोग करने से कंधों से वक्षस्थल के मध्य तक जो तंतु हैं, उनको ऐसा खिंचाव मिलता है जो कि प्रायः किसी अन्य आसन में नहीं मिलता। इस सरल से दिखते आसन से जो लाभ मिलते हैं उनमें वक्ष स्थल के पर्याप्त विकास के साथ -साथ फेफड़ों की ऐसी कसरत हो जाती है कि वे अधिक से अधिक ऑक्सीजन का संग्रहण करने में सक्षम हो जाते हैं। हृदय का दौर्बल्य दूर होता है, इससे जहां पुरुषों में कंधे बलिष्ठ व चौड़े बनते हैं, वहीं स्त्रियों को मोहक सुडौलता मिल पाती है।

विवरण :- वक्षस्थल के संम्पूर्ण विकास और सौन्दर्य के साथ-साथ रीढ़ की हड्डियां लचीली हो उठती हैं। पुरुष व स्त्री दोनों को ही उनकी अलग-अलग प्रकृति के अनुरुप वक्षस्थल का सौन्दर्य प्रदान कर जाता है यह आसन।

अनंगासन

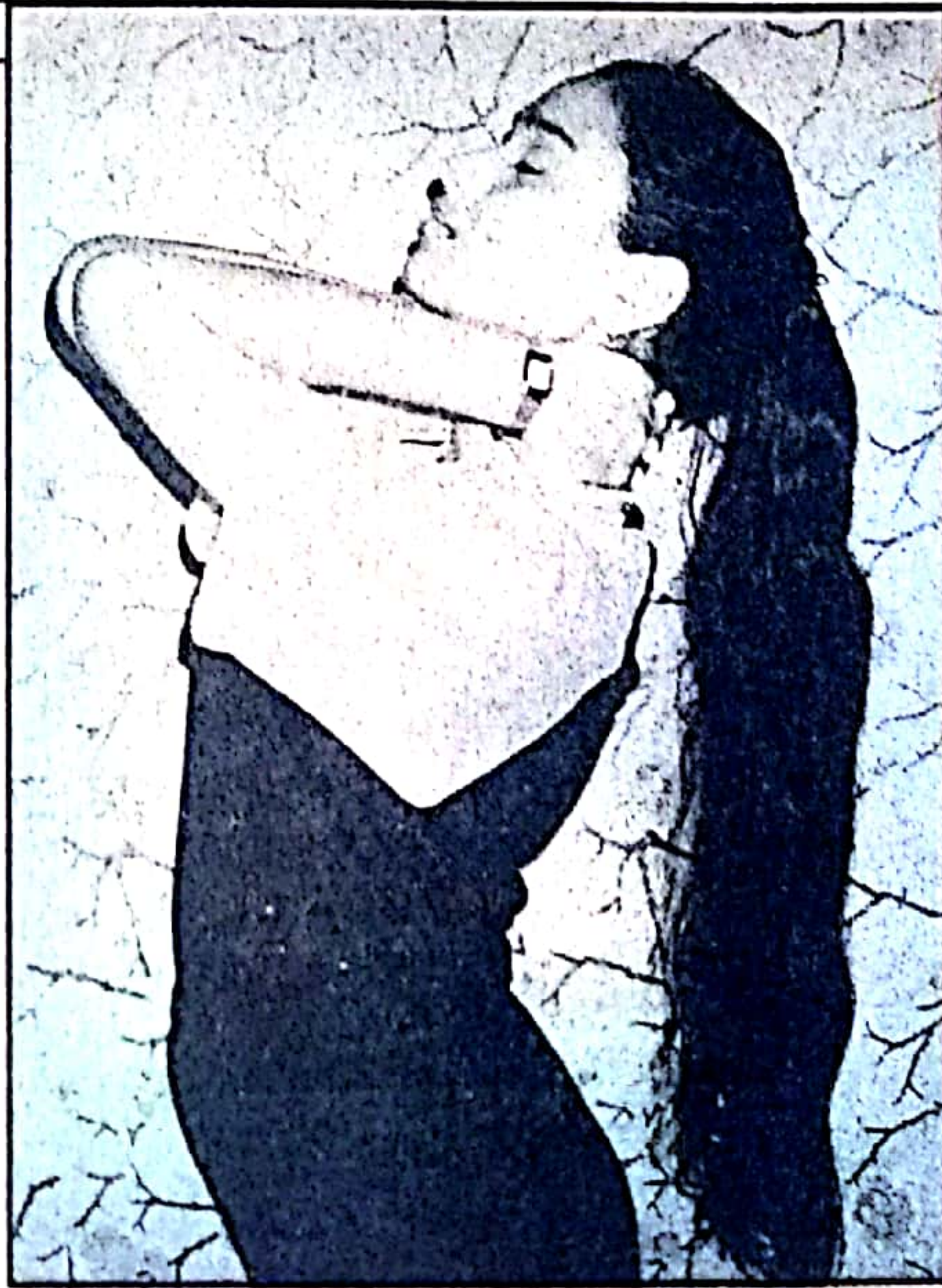
बलशाली भुजाओं में उछल-उछल कर निमंत्रण देती मांस पेशियां, रात के अंधेरे में जैसे चमक उठी हों- किसी हिंसक व्याघ्र की तरह . . .

और सभी लज्जा गदराहट बन उतर आई हो उधर उसकी बांहों में. ..

कुछ ऐसी ही बातें बन जाती हैं इस अनंगासन से, पुरुषों का विशेष आसन और स्त्रियों का भी तो . . .

''श्रं''

(बीज मंत्र)

- *लम्बे और बलिष्ठ बाहु (पुरुष)*
- • *नाजुक एवं कोमल हाथ (स्त्री)*

आसन स्थिति :- वाहुओं के लिए किये जाने वाले इस आसन में जिसे ''अनंगासन'' की संज्ञा दी गई है स्त्री या पुरुष सीधे खड़े हों और दोनों हाथों की मुट्ठियां तेजी से भींच कर आगे व पीछे फेंके। जब उनमें रक्त संचार पर्याप्त रूप में हो जाय तब विश्राम मुद्रा में कुर्सी पर बैठकर दोनों हाथों को सिर के पीछे से बांध कर सिर को पीछे झुकायें और समस्त तनाव भुजाओं पर लेते हुए चेहरे को आगे की ओर दोनों कोहनियों को स्पर्श कराने का प्रयास करें, इस स्थिति में ''श्रं'' बीज मंत्र का गुंजरण पर्याप्त लाभप्रद देखा गया है।

रोगों पर नियन्त्रण :- इस आसन से स्त्री व पुरुष दोनों में ही उनकी -उनकी प्रकृति के अनुरूप परिवर्तन होने आरम्भ होते हैं, भुजाओं को अतिरिक्त बल मिलता है एवं उनमें रक्त संचार की गति तीव्र होने से सुडौलता आती है, जिससे सारे शरीर में सौन्दर्य की स्थितियों में कुछ और वृद्धि होती है, जोड़ों का दर्द समाप्त हो जाता है।

विवरण :- शरीर में शक्ति का प्रदर्शन जिस अंग से होता है, वह होता है व्यक्ति के दृढ़ स्कंध जिन्हें 'वृषभ स्कंध' की संज्ञा दी जाती है और उनसे जुड़े बलिष्ठ और लम्बे बाहु की चौड़ी कलाइयां और सुगठित अंगुलियां, जिनके ऊपर हल्के रोम आ रहे हों, जो पूर्ण पौरुष की निशानी होते हैं, और वहीं स्त्रियों में मोहक गोलाई लिये हुए कंधों से जुड़ी नर्म व गोरी बाहें, पुरुषों को ध्यान आकर्षित करती हैं, पतली और लम्बी अंगुलियां तथा कोहनी से कंधों तक आकर्षक कसाव ही स्त्री सौन्दर्य को बढ़ाने वाला होता है।

ना भि प्रदेश . . .
सारे सौन्दर्य और स्पर्श का मादक केन्द्र पुरुषों में गठा हुआ और स्त्रियों में थिरकता हुआ. . .
यही तो है सारे शरीर में कामोत्तेजना का आधार बिंदु भी...
समुद्र की तरह उफनने लगता है, मन में और शरीर में जोश मिलन का, इस समुद्रासन से. . .

समुद्रासन

''ह्लौं''
(बीज मंत्र)

- *सौन्दर्य शाली पेट (पुरुष)*
- • *नाजुक पीपल के पत्ते की तरह उदर(स्त्री)*

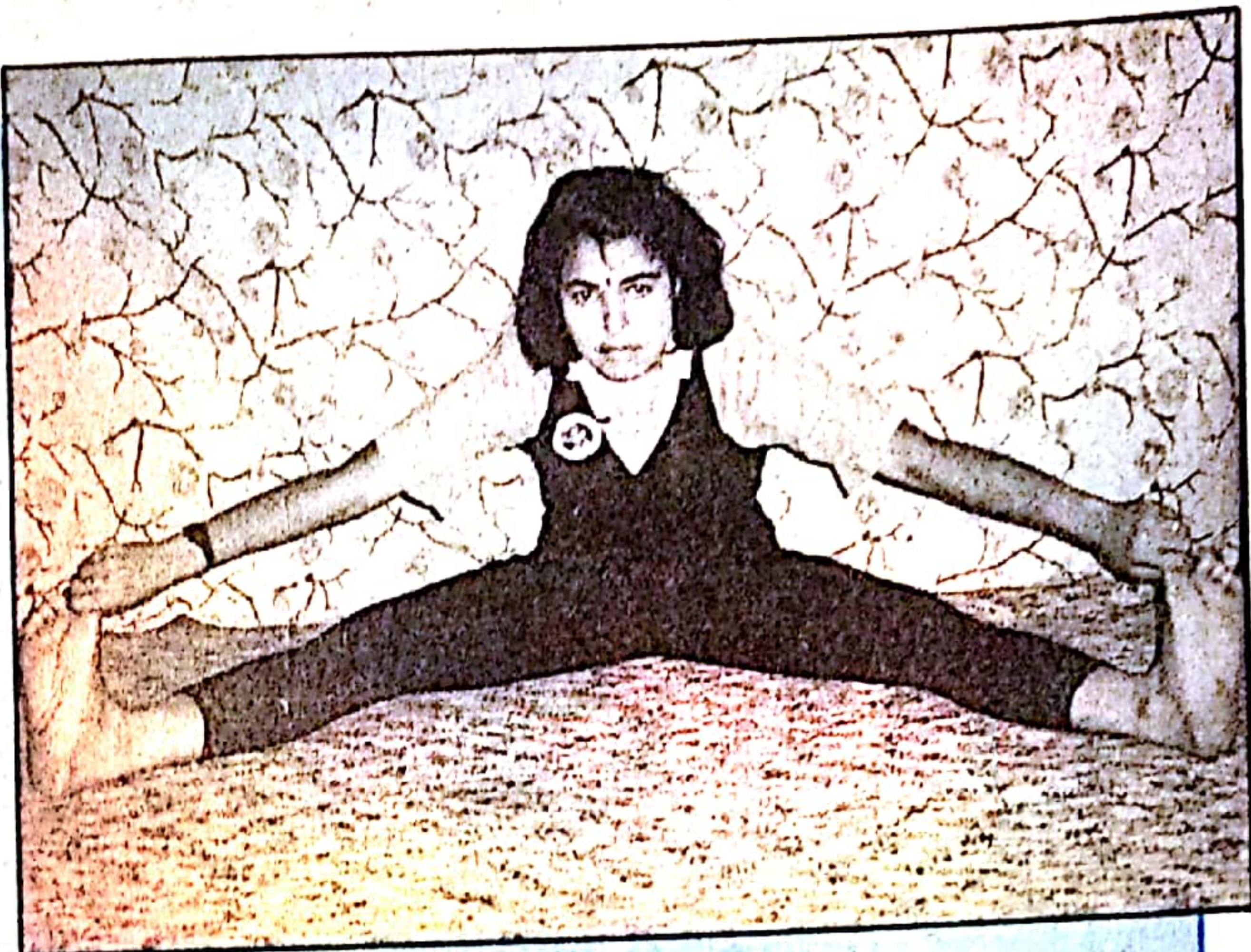
आसन स्थिति :- इस विशेष आसन में जिसको सौन्दर्य शास्त्र में समुद्रासन की संज्ञा दी गई है, व्यक्ति को वज्रासन में बैठ दोनों हथेलियों को पीछे टिका देना होता है, फिर अपने शरीर को इतना खम देना होता है कि आप का सिर तो पीछे लटक जाय एवं उदर प्रदेश के सहारे आप हल्के से उठ जायं। चित्र में दर्शायी स्थिति के अनुसार आप मुद्रा बना कर इस दशा को पूर्णता से प्राप्त कर सकते हैं, इस विशेष आसन के प्रभाव को बढ़ाने के लिए ''ह्लौं'' बीज मंत्र का गुंजरण अति आवश्यक होता है।

रोगों पर नियन्त्रण :- उदर व्यक्ति के शरीर में सौन्दर्य के ही साथ उसके स्वास्थ्य का आधार होता है क्योंकि उसका पाचक संस्थान,यकृत, महत्वपूर्ण ग्लैंड्स,किडनी भी इसी प्रदेश में स्थापित होती है। इनके सुचारू रूप से क्रियाशील होने से सारा शरीर शुद्ध रहता है, रक्त दोष नहीं होता एवं यौवन की आभा पूरे तन-मन पर झिलमिलाती दिख ही जाती है । इससे व्यक्ति का उदर प्रदेश तो स्वस्थ होता ही है साथ ही उसके यौनांगों पर भी समुचित प्रभाव पड़ता है । व्यक्ति का बाहर निकला और फूला हुआ पेट, जहां व्यक्ति के सौन्दर्य को नष्ट कर देते हैं, वहीं उसके सहवास के क्षणों में बाधा पहुंचाने का कारण भी बनते हैं, यह आसन ऐसी स्थिति को भी समाप्त करता है।

विवरण :- इस आसन से जहां एक ओर पुरुषों का उदर प्रदेश सुदृढ़ हो जाता है, वहीं स्त्रियों के पेट में नाभि प्रदेश और उसके आस पास का क्षेत्र एक विचित्र सी कोमलता और थिरकन से भर उठता है। ऐसा आसन करने वाले पुरुष का उदर प्रदेश इतना कामोत्तेजक हो जाता है कि महत्वपूर्ण अंग वक्षस्थल से भी अधिक मादकता उसके नाभि प्रदेश के आस पास, सिमट आती है व्याघ्र के उदर की तरह पुरुष की नाभि दृढ़ता से तो गठित हो ही जाती है, उस पर हल्के हल्के रोम उसे साक्षात कामदेव की श्रेणी में खड़ा कर देते हैं, और स्त्री की नाभि प्रदेश ढल जाता है किसी गहरी नदी की भंवर की तरह।

तूफान सा उतर आता है चौड़े वक्ष स्थल में,ज्यों बेताब बेल को मिल जाय कोई सहारा,उससे लिपट जाने के लिए. . .
उधर वह पतली कमर, कि देख कर हैरत हो जाय, कैसे टिका है इस पर यह विशाल वक्ष स्थल, थिरकन से भरा हुआ . . .
यही सब संभव है ''सम्मोहनासन'' से. . .

सम्मोहनासन

''क्लीं''
(बीज मंत्र)

- *मजबूत और बलिष्ठ कमर (पुरुष)*
- *लचीली एवं मुट्ठियों में आने लायक कटि (स्त्री)*

आसन स्थिति :- इस आसन में जमीन पर बैठ कर दोनों पैर अगल बगल फैला दें, दोनों पैरों के मध्य लगभग तीन फीट से कुछ अधिक का अन्तर हो, इसी बैठी अवस्था में झुकते हुये दोनों हाथों से पांवों के अंगूठे को पकड़ें। इस अवस्था में आपको अपने कटि प्रदेश पर सर्वाधिक तनाव केन्द्रित करना है, घुटनों को मुड़ने न दें तथा जिस क्षण आपने अंगूठों को पकड़ कर सिर को हल्का सा झुका रखा हो उसके पूर्व आपको श्वास बाहर निकाल कर रखना है एवं जब पुनः सामान्य हों तब श्वास वापस भरनी है, सिर को झुकाये रखने की अवस्था में मन ही मन ''क्लीं'' बीज का जप करना है। इस आसन के प्रभाव को अतिरिक्त वृद्धि प्रदान करना इसी बीज मंत्र के जप से संभव है।

रोंगों पर नियंत्रण :- इस महत्वपूर्ण आसन द्वारा जहां एक ओर पेट पर छाई चर्बी दूर होती है, वहीं पेड़ू प्रदेश में रक्त संचार की क्रिया को बल मिलता है, जिसके फलस्वरूप यौनांग पुष्ट होते हैं। शीघ्रपतन ,स्वप्नदोष एवं स्त्रियों में मासिक धर्म संबंधी अनियमितता दूर होती है , स्त्री एवं पुरुष दोनों की ही दर्शनीयता में वृद्धि होती है।

विवरण :- इस आसन के प्रयोग से जहां पुरुषों का कटि प्रदेश चट्टान सा हो जाता है, वहीं स्त्रियों का आकर्षक और कटावदार। इस आसन के आध्यात्मिक लाभ भी हैं। स्त्रियों के लिए यह आसन उनके महत्वपूर्ण अंग गर्भाशय के इसी स्थान में स्थित होने से विशेष लाभप्रद रहता है। पुरुष का सौन्दर्य हो या स्त्री का, वक्षस्थल के उपरान्त जिस क्षेत्र पर स्वतः ही निगाह फिसल जाती है, वह होता व्यक्ति का कटि प्रदेश। यदि यह प्रदेश किसी कारण वश फूला अथवा बेडौल हो थुलथुला हो तो चौड़े सपाट सीने अथवा उन्नत नोंकदार वक्षस्थल का भी कोई अर्थ रह नहीं जाता,होना तो यों चाहिये ज्यों नदी उफन करके गिरती है और सीधी हो जाती है उसी प्रकार पुरुषों में विशाल वक्ष स्थल एवं स्त्रियों के सुडौल वक्षस्थल के बाद कटि प्रदेश सीधा -सपाट हो। ऐसा प्रतीत हो कि उनका सारा यौवन उस सुडौल वक्ष स्थल से उफन कर वहां बह सा रहा हो।

यही सौन्दर्य प्रदान करने की क्रिया है ''सम्मोहनासन'' ।अपने नाम के ही अनुरूप व्यक्ति का सम्पूर्ण सम्मोहन जो कर देता है उसका कटि प्रदेश।

द मखम को झलका देने को व्यग्र जंघाएं, जो वस्त्रों के बंधन में से भी सुदृढ़ता झलका रही हों, और वहां नितम्बों की थिरकन से ही पता चल जाता है, छिपी हुई कोमलता ,लय और आकर्षण का . . .

रत्यासन यानि कि स्त्री को तो बना दे साक्षात रति और पुरुष को उस रति के पीछे दीवाना।

''लैं''

(बीज मंत्र)

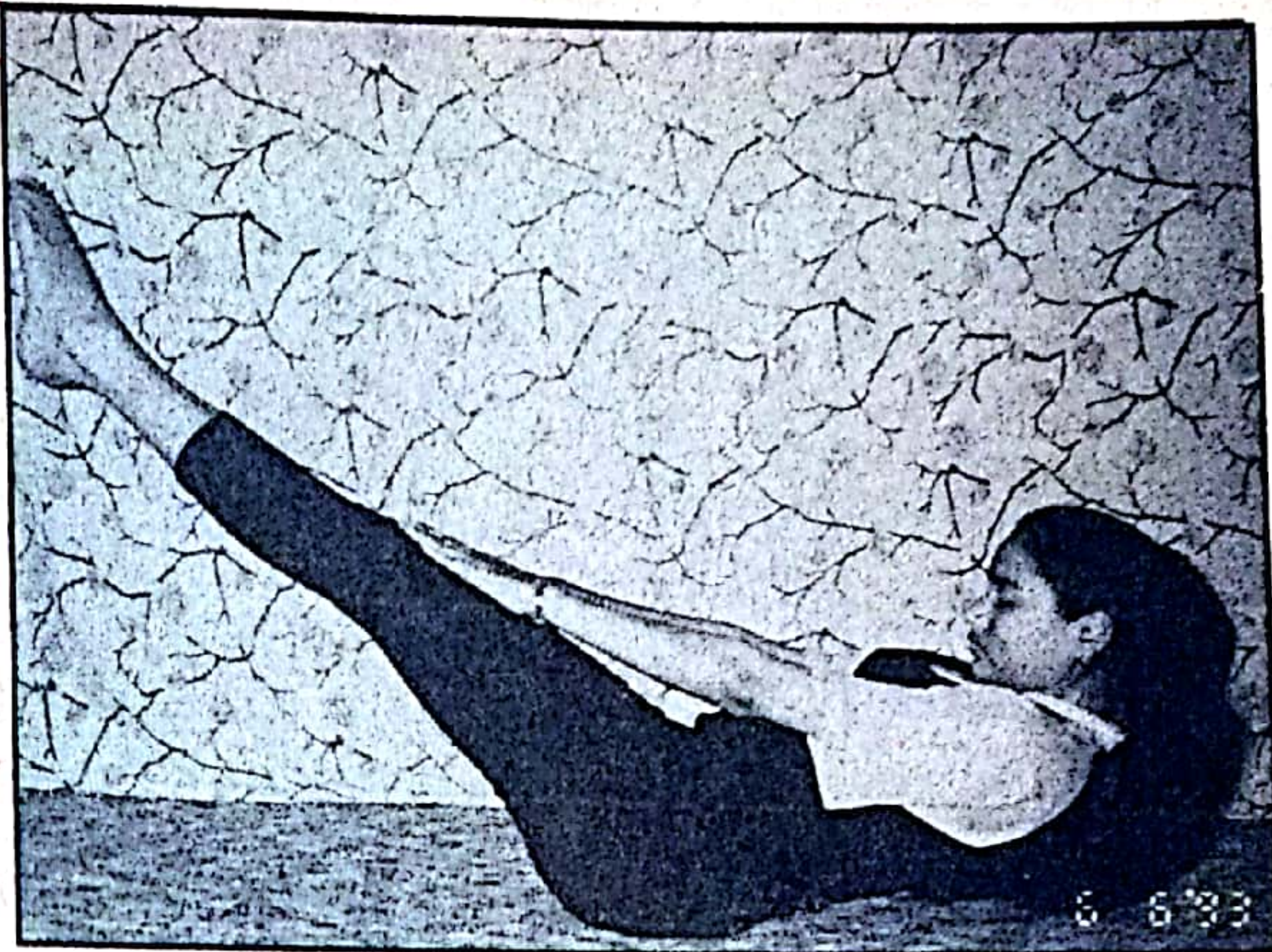
- *सुदृढ़ रोमयुक्त जंघाएं (पुरुष)*
- *लचीली कदली वत सुरम्य जंघाएं(स्त्री)*

आसन स्थिति :- सारा चेहरा और सारा व्यक्तित्व सुदर्शन हो किंतु व्यक्ति की चाल घिसट रही हो तो बात बनते-बनते बिगड़ जाती है, मानों कोई संगीत लहरी प्रारम्भ तो श्रेष्ठ ढंग से हो लेकिन अवरोह में बेसुरी हो उठे। एक विचित्र सा मोह-भंग होता है यदि किसी स्त्री या पुरुष को पूर्ण सौन्दर्य युक्त होते हुये भी मरी अथवा बेढब चाल में देख लें। जंघाओं के इस सौन्दर्य के लिए जो आसन आवश्यक है उसमें व्यक्ति को अत्यन्त मामूली सी कुछ क्रियाएं करनी है। व्यक्ति दोनों घुटनों के बल झुके और अपने हाथों को आगे फैला दे। इस स्थिति में उसकी मुद्रा कुर्सी के समान हो उठेगी , इस स्थिति में रहते हुये अपने सिर को यथसंभव जितना ऊपर तान सकें तान कर ,छत की ओर एकटक देखें तथा सम्पूर्ण शरीर को तनाव में रखें। जब आप थक जायं तब हलके से बैठते हुये अपने को वज्रासन की मुद्रा में ले आयें और शान्त बैठ कर ''लैं'' बीज मंत्र का मन ही मन गुंजरण करें।

रोग मुक्ति :- जंघाओं के गठन ,पैरों में रक्त संचार और यौनांगों में बल भरने का यह अनूठा उपाय है तथा इस विशिष्ट बीज मंत्र के गुंजरण से जो नाड़ियां उत्तेजित हो उठती है, उनसे प्राप्त होता है,स्त्री व पुरुष को सहवास में पूर्ण सुख एवं अपनी - अपनी प्रकृति के अनुसार कठोर अथवा कमनीय चाल। व्यक्ति के कुछ विशेष केन्द्र व्यक्ति के तलवों में स्थित होते हैं, जिसको संस्पर्शित कर उसके जीवन में विशेष प्रभाव व मानसिक तनाव मुक्त होने की स्थितियां निर्मित की जा सकती हैं। किसी लम्बी और जटिल विधि के अपेक्षा इस आसन से भी वे सभी प्रभाव पूर्णता से मिल जाते हैं, इस आसन के द्वारा साइटिका तथा गठिया जैसी बीमारी से भी छुटकारा मिलता है।

विवरण :- व्यक्ति की केवल चाल ही नहीं, सम्पूर्ण व्यक्तित्व का एक महत्वपूर्ण अंग है उसकी जंघाएं। सुदृढ़ जंघाएं ही गति देती हैं व्यक्ति की चाल को और गति देती है उसके व्यक्तित्व को । यदि पुरुष हो तो उसकी गहरी चौड़ी जंघाएं प्रदर्शित करती है, कि सारी जवांमर्दी जो उसने मानों अपनी इन बलशाली जंघाओं में भर सी ली हो और उस पर हल्के-हल्के फूटे रोम लगते हों ज्यों किसी दृढ़ जंगली चट्टान को किन्हीं आसपास खिले बेतरतीब लेकिन आकर्षक जंगली पुष्पों ने झूम-झूम कर अपने सौन्दर्य से सजा दिया हो। ऐसी जंघायें ही तो देती हैं पुरुष को मस्ती भरी चाल, बेफिक्री व पुरुषत्व की मादकता को झलकाती हुई। वहीं स्त्रियों की जंघाएं भी कम महत्वपूर्ण स्थान नहीं रखती। हंसिनी चाल,गजगामिनी चाल,अल्हड़ चाल-सभी उपमाओं का आधार इन्हीं जंघाओं पर ही तो जाकर टिका है। जहां पुरुष में आकर्षण का आधार होती है उसकी बलिष्ठता और उस पर छाये रोम, वहीं स्त्री में कोमलता और रोम रहितता सौन्दर्य का आधार मानी गई है।

आ प न बोलें देह बोले, कभी सुना है आपने
फूल अपनी डाली पर इतरा रहा हो
और चाहत रखने वाला खुद ब खुद खिंचा आये
तभी तो बात बनी इस आकर्षण की
फिर लुका छिपी बरजोरी की भाषा
बोल उठेगी आपकी देह की
एक-एक रेखा, इस आसन से . . . .

"ब्लौं"
(बीज मंत्र)

आकर्षणासन

- *सम्पूर्ण सम्मोहक शरीर (पुरुष)*
- *पत्थरों को भी वश में करने वाली सौन्दर्य- देह(स्त्री)*

आसन स्थिति :- सम्मोहन के इस विशेष आसन में व्यक्ति सीधे लेट कर अपने दोनों हाथों को शरीर के समानान्तर रखो एवं कमर के उपरी भाग को धीरे-धीरे उपर उठाये। हाथों को दोनो घुटनों के ऊपर रखें। ३० सेकेण्ड तक इस अवस्था में रहें तथा जब आप तनाव अनुभव करें तब पीछे की ओर लेटकर हल्की-हल्की सांस लेते हुये आंख बन्द कर यह भावना रखें कि मेरे सारे शरीर में अपूर्व सम्मोहनकारी प्रभाव, रक्त की तेज संचरित होती गति के साथ फैल रहा है।

इसे अपनी प्रकृति के अनुरूप ही आकर्षणासन की संज्ञा मिली है, व्यक्ति को वापिस लेट जाने की स्थिति में 'ब्लौं' बीज मंत्र का उच्चारण करना विशेष लाभकारी होता है।

रोग - निवारण :- इस आसन के द्वारा शरीर की सभी सामान्य व्याधियां दूर होती हैं, तथा सम्मोहन के इस विशेष आसन में व्यक्ति को दो या तीन सप्ताह के बाद ही न केवल अपने चेहरे में वरन पूरे शरीर में आ रहे परिवर्तन अनुभव होने लगते हैं। पुरुष भव्य और आकर्षक स्थिति प्राप्त करते हैं तथा स्त्रियां ऐसी कमनीय देह प्राप्त कर लेती हैं कि सामने वाला उनसे बातें करना भूल उनके शरीर की भाषा में खो कर रह जाता है।

विवरण :- सारी देह आकर्षक और सौन्दर्य शास्त्र के मापदण्ड के अनुरूप गढ़ी-गढ़ी सी हो, लेकिन उसमें कमनीयता और निमंत्रण की झनकार न हो तो वह उस बेजान पुष्प की तरह है, जो देखने में तो आकर्षक लगे लेकिन उसमें सुगन्ध का निमन्त्रण न हो। सुगन्ध का निमन्त्रण ही तो किसी फूल को सीने पर सजाने के लिए बाध्य कर देता है। बेजान ,सुगन्ध से रहित फूल तो लोग बस यूं ही देख लेते हैं, और तोड़ भी लेते हैं, तो उन्हें सीने की धड़कनों के पास सजाया नहीं जाता । ठीक यही बात है चाहे आप स्त्री हों या पुरुष ,यदि आप की देह से मादक निमंत्रण की ध्वनि नहीं निकल रही तो, उसका कोई अर्थ नहीं और इसी ध्वनि को शरीर विज्ञानी 'सम्मोहक प्रभाव' कहते हैं।

पूर्णासन

पूर्णत्व तो तब हुआ जब आपके तन बदन पर खेल रही मस्ती किसी के होठों पर भी मुस्कान थिरका दे . . . आपके पौरुष से कोई छक सा जाय, भीगा भीगा. . . . और आप भी तो अपनी मादकता से मिठास सी घोल दीजिए न,कुछ भीगी भीगी और कुछ खोई खोई, जादू सी बन कर . . .

"ऐं"

(बीज मंत्र)

- *पूरी ऊंचाई और पौरुष युक्त देह(पुरुष)*
- • *नाजुक कमनीय आकर्षक शरीर की स्वामिनी (स्त्री)*

आसन स्थिति :- इस आसन में आप को केवल अपने स्थान पर खड़े हो कर दस मिनट तक जितनी ऊंची कुदान ले सकते हैं लेनी है ,जैसे कि लड़कियां रस्सी कूदते समय कूदती हैं। इस अवस्था में आपके हाथ आपके कमर पर जमे होने चाहिए, कूदते- कूदते एक स्थिति ऐसी आ जायेगी जब आप निढाल हो उठेंगे, उस क्षण में आपको सीधे शवासन में चले जाना है। शवासन की स्थिति में यदि आपको नींद आ जाती है तब भी चिन्ता का कोई विषय नहीं है और न ही अपने मन में आप यह तनाव रखें कि यदि नींद आ गई तो क्या होगा।

रोग निवारण :- इस आसन द्वारा व्यक्ति का शरीर एक दम से उद्दीप्त हो जब विश्राम को प्राप्त करता है, उससे उसके सभी तंतु संयोजित हो जाते हैं एवं इस आसन से पूर्व के आसनों द्वारा जो ऊर्जा आपने संग्रहित की है उनका एक प्रकार से नियमन व क्रमबद्धीकरण हो जाता है। इस विशेष आसन में शवासन की स्थिति में जाने पर मानसिक रूप से 'ऐं' बीज का जप करते रहें।

विवरण :- इस अनंग-रति नमस्कार में यह अंतिम क्रम जिसे पूर्णासन की संज्ञा दी गई है, वास्तव में पूर्णासन ही है, ज्यों एक चित्रकार अपनी सारी पेंटिंग को बना लेने के बाद फिर खड़ा हो कर कभी इस कोने से और कभी उस कोने से निहारे और कभी कूंची लेकर कोई रंग और जोड़ दे और कोई रंग समतल कर दे, उसी तरह की क्रिया सम्पन्न होती है इस पूर्ण आसन से। इस पूर्णासन से इसके पूर्व किये गये सात आसनों की पूर्णता भी सम्पन्न होती है, इसी से इस आसन का महत्व इस पूरे नमस्कार क्रम में सर्वाधिक है।

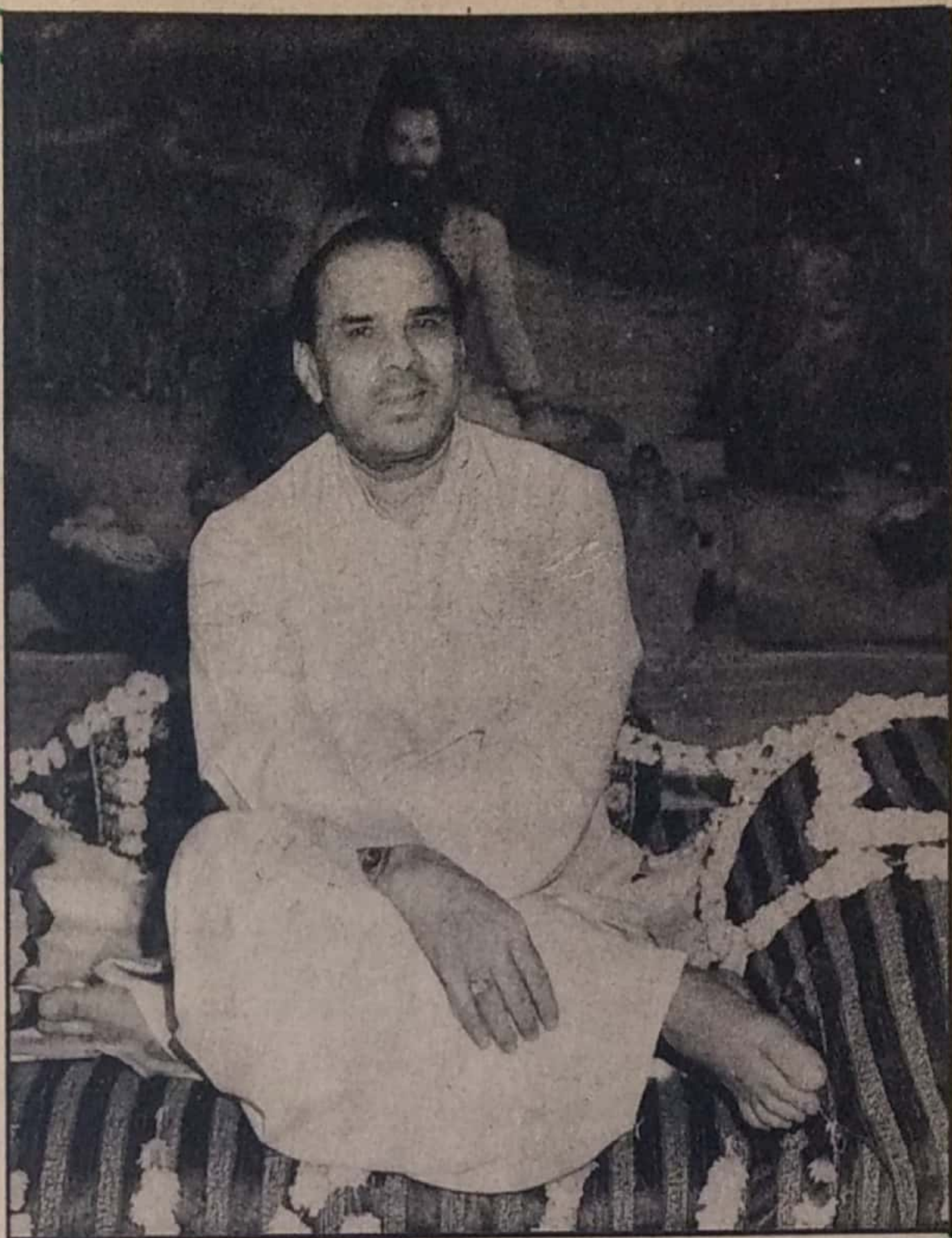
इस प्रकार आठ महत्वपूर्ण क्रमों का यह अनंग-रति नमस्कार सम्पूर्ण होता है, जो व्यक्ति के व्यक्तित्व में सम्पूर्णता प्रदान करता है। इस नमस्कार क्रम की विशेषता है कि इसमें ध्यानपूर्वक उन्हीं उपायों की संरचना की है जो आश्चर्यजनक रूप से आज के युग में आज की परिस्थितियों के अनुरूप एकदम सटीक बैठते हैं। प्रत्येक आसन के साथ ही साथ विशिष्ट बीज मंत्र का उच्चारण इस नमस्कार की अतिरिक्त विशेषता है।

महोस्त्वं रूपं च मपर विचिराक्षै गुरुवदेः
श्रियै दीर्घकाय विधुरम विदारै नव निधि।
अतस्वा प्रीचार्य अथ प्रहर रूपै सद्गुणै
गुरौर्देवंश्रेयं निखिल हृदयेश्च महपरौ।।

'मेरे परम आराध्य गुरुदेव! आप पृथ्वी पर प्रत्यक्ष देव हैं, जो चिन्त्य-अचिन्त्य शुद्ध बुद्ध आत्म-स्वरूप एवं पूर्णता प्रदायक हैं, आप समस्त ब्रह्माण्ड में निर्बाध गति से विचरण करने में सक्षम हैं, आपको भक्तिभाव से ''निखिलेश्वर'' और ''गुरु'' शब्द उच्चारण करता हुआ पूर्णत्व, भक्ति, एवं सामीप्यता प्राप्त करने का अभीप्सित हूं।

- निखिलेश्वरानंद - रहस्य

एक पूर्ण समर्पित शिष्य अपने सद्गुरु को किस रूप में देखता है- गुरु रूप में, ब्रह्म रूप में, इष्ट रूप में या अपने सर्वस्व के रूप में? गुरु की मात्र एक झलक क्या अर्थ रखती है उसके लिये ? प्रेमोन्मत्त स्थिति में किस प्रकार वह अपने प्राण स्वरूप सद्गुरु को अपने भीतर उतारने में सफल हो पाता है?

-उच्च भाव भूमि पर स्थित एक तन्मय शिष्य के भावभीने, सार गर्भित उद्गार . . .

कैसे वर्णित करूं, हे मेरे परम प्रभु ! आपकी चंचल अविरल ममता भरी महिमा, आपको मां कहूं या पिता! गुरु कहूं या ब्रह्म! किस रूप में आपको आत्मसात करूं? प्राण- लेखनी लिख नहीं सकती , रोम -रोम मुखरित हो आपको गा नहीं सकता, ऋषि, मुनि , सन्त, महर्षि, योगी-यती आपकी ही महिमा बताते, गाते मौन हो गये। वेद ,पुराण ,स्मृति , शास्त्र कहां आपकी महिमा का गुणगान नहीं हुआ? किसने आपके नाम की अलख नहीं लगाई ।मैं तो पदधूलि भी नहीं हूं प्रभु! किन शब्दों में आह्वान करूं।

प्रभु! यह दिव्य स्वरूप आपकी मात्र देह नहीं है, यह तो देवालय है-सजीव सप्राण देवालय , जो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में स्वच्छंद विचरण करती है , आपके दोनों पैर इस देवालय के स्तम्भ हैं। आपकी दोनों भुजायें परिक्रमा पथ हैं, वक्षस्थल मन्दिर का गर्भगृह है , सिर आकाश की ओर उन्मुख मन्दिर का शिखर है और नेत्र मन्दिर के दीप स्तम्भ। आपके धड़कते हुए प्राण मन्दिर की सजीव मूर्ति है, आपके रोम - रोम में देवताओं का निवास है और चरण में मन्दिर के सम्पूर्ण दर्शन । मैं आपके इस पवित्र , दिव्य देवालय के समक्ष दसों इन्द्रियों सहित भक्तिभाव से प्रणम्य हूं।

हे गुरुवर! आप तो सजीव तीर्थ संगम हैं। आपके भव्य ललाट के उन्नत भाल पर अमरनाथ का साक्षात विग्रह है, आपके दोनों नेत्र वैष्णव देवी और ज्वाला देवी के प्रतिष्ठादायक आगार हैं। आपके ग्रीवा प्रदेश में बाबा विश्वनाथ के दुर्लभ दर्शन हैं तो मुख प्रदेश पर वैद्यनाथ, वक्षस्थल पर हरिद्वार का संगम तीर्थ है तो दोनों भुजाएं केदारनाथ व बद्रीनाथ के भव्य दर्शन। नाभि प्रदेश में भगवान सोमनाथ स्थापित हैं तो पैरों में भगवान रामेश्वर। दोनों चरण कन्याकुमारी और स्वर्णवती के दिव्य दर्शन हैं तो चरण तल पर ज्ञानेश्वर । प्रभु! जब आपके पास होना ही समस्त तीर्थों में होना है तो फिर मैं अन्य किस तीर्थ में अवगाहन करूं?

हे परम पूज्य गुरुदेव! आप समस्त शास्त्रों के सजीव आगार हैं । आपके सिर में ऋगवेद स्थापित है तो स्वामी सच्चिदानंद जी ने आपके ललाट पर सामवेद को मूर्तिमन्त किया है, मुख पर यजुर्वेद है तो ग्रीवा में अथर्ववेद । आपके दृश्य दो हाथ और अदृश्य कई हाथों में अठारह पुराण स्थापित हैं । आपके शरीर के एक सौ आठ कुण्डलिनी द्वारों पर पूरे एक सौ आठ उपनिषद् संग्रहित हैं तो रोम रोम में न्याय, मीमांसा और दर्शन । आपकी विचारशक्ति में तर्क है, द्वैत -अद्वैत तथ्य हैं, तो जिह्वा पर साक्षात सरस्वती पूर्ण घोष के साथ स्थापित है। सिद्धाश्रम स्तवन में वर्णित इस तथ्य से बड़ी अनुशंसा ब्रह्माण्ड में और क्या हो सकती है?

हे प्रभु ! केवल यही चाह शेष है कि चकोर की भांति एकटक आपको निहारता ही रहूं। आपके अमृत वचनों को कानों में उड़ेलता ही रहूं, आपकी हृदय ग्राही मुस्कराहट को पीता ही रहूं। वास्तव में ही आपकी मुस्कुराने की कला अपनें आप में अद्वितीय है, मानों हजारों हजार बसंत एक साथ खिल उठे हों जिसे देखकर यदि कोई सम्मोहित हो जाये तो इसमें उसका क्या दोष ? इस एक मुस्कान से ही मनमयूर नृत्य कर उठता है, पतंगे की भांति न्यौछावर हो जाने को जी करता है।

हे प्राण स्वरूप ! आप से मिलने के बाद तो कहीं जाने की इच्छा ही नहीं होती। जाऊं भी कहां? आपके सिर के हिमालय से ही गंगा प्रवाहित होती दिखाई दे रही है, दोनों नयनों में प्रयाग का संगम अनुभव हो रहा है, मुख में लुप्तविलुप्त सरस्वती अजस्र गति से बहती हुई प्रतीत हो रही है। आपका वक्षस्थल तीनों समुद्रों का संगम कन्याकुमारी है, तो बांहें भगीरथी और अलकनंदा, उदर में साक्षात सात समुद्र हिलोरें ले रहा है तो चरणों में गोमती , कावेरी,सरयू और यमुना सशरीर प्रवाहमान अनुभव हो रही है। आपका शरीर विस्तृत मानसरोवर है तो सम्पूर्ण देह में पृथ्वी और स्वर्ग की समस्त सरिताएं । मैं तो आपके शरीर को स्पर्श कर के ही समस्त नदियों में स्नान कर लूंगा , कहीं और जाने की आवश्यकता ही नहीं रही।

हे गुरुदेव ! आप बार-बार मुझे महाविद्या सिद्ध करने को कहते हैं पर मैं तो सारी महाविद्याएं आप में ही अनुभव कर रहा हूं। आप का उन्नत ललाट षोडशी त्रिपुर सुन्दरी का भव्य विग्रह है और दोनों नेत्र भुवनेश्वरी की करूणा से ओत- प्रोत मूर्तिमन्त स्वरूप हैं। दोनों हाथ अटूट लक्ष्मी प्रदान करने वाले तारा विग्रह हैं, तो वाणी में साक्षात कमला षोडश पद्मदल पर विराजमान है। आपकी हुंकार में साक्षात् काली अवतरित है, और वाक् शक्ति से छिन्नमस्ता का पूर्ण आभास होता है। शत्रुओं पर आपके प्रहार के समय तो मुझे साक्षात् धूमावती के उग्र दर्शन हो जाते हैं

आप तो समस्त शक्तियों को समेटे हुए पूर्ण षोडश कला युक्त तेजस्वी व्यक्तित्व हैं, जिनके समक्ष सभी महाविद्याएं तल्लीनता से नृत्य करती हुई दिखाई देती हैं, फिर मैं आपको छोड़ कर किस महाविद्या की उपासना करूं?

हे मेरे आराध्य गुरुवर ! आपके ललाट पर तीन खड़ी रेखाओं से त्रिनेत्र वल्लभ बना है, जो कि अद्वितीय विभूति का "श्री चिन्ह" है। आपके हृदय पर "कौस्तुभ मणि चिन्ह" आपके युग पुरुष होने का जय घोष कर रही है। आपकी आजानुपर्यन्त बाहें इस बात की सूचक हैं कि कोई दिव्य आत्मा पृथ्वी तल पर अवतरित हुई है। आपकी हथेलियों में "स्वस्तिक चिन्ह" दिव्य देह ब्रह्म का पूर्ण साक्षात्कार कराती है, आपके पग तल में "उर्ध्व रेखा" इस बात की सूचक है कि ऐसा व्यक्तित्व हजारों वर्षों बाद पृथ्वी पर अवतरित होता है इतने श्री चिन्ह तो साक्षात् ब्रह्म में ही संभव हैं, और ब्रह्म ने ही तो शरीर धारण कर रखा है, यह तथ्य अब मैं भली भांति जान गया हूं।

यदि आशीर्वाद को मानवाकृति दी जाय तो गुरुदेव वह आप ही होंगे। आप स्वयं ही सजीव आशीर्वाद हैं जो पृथ्वी तल पर अवतरित हुए हैं। आपकी देह दिव्यात्मा है, सप्राणता है, चैतन्यता है। जो कुछ आपने कहा वह काव्य बन गया, जो कुछ आपने देखा वह सौन्दर्य हो गया, जो कुछ आपने व्यक्त किया वह संगीत बन उठा, और जिस पाषाण पर आपके चरण पड़े वह काबा बन गया, काशी बन गई। जो आपके पास बैठा वह सुरभिमय हो गया, अष्टगंध युक्त बन गया और जिसने आपको स्पर्श कर लिया उसका तो सही अर्थों में गंगा स्नान हो गया।

शब्द तो बहुत तुच्छ हैं प्रभु ! बौने हैं, आपको कैसे बांध सकते हैं? शब्दों से तो आपको पहचानना सम्भव ही नहीं है क्योंकि आप तो एक साथ कई कई रूपों में हैं। पूरा ब्रह्माण्ड आपका विचरण स्थल है, समस्त ग्रह -नक्षत्र आपके आवास स्थल हैं, मंत्र आपके समक्ष हाथ बांधे खड़े रहते हैं तो सिद्धियां आपको रिझाने के लिए नृत्य करती रहती हैं। देवता, यक्ष, गन्धर्व, किन्नर सभी आपकी सेवा कर स्वयं को धन्य अनुभव करते हैं। आप श्रद्धा का सौन्दर्य हैं, तो सिद्धियों का अजस्र प्रवाह भी, आपके इस विराट स्वरूप का मैं किन शब्दों में वर्णन करूं?

मात्र एक झलक ही मिली थी आपके अनावृत देह की मुझे, पर वह एक क्षण ही आपकी पूर्णता का दिग्दर्शन करा गया, मुझे ऐसा लगा मानों कोई देवदूत धरा पर साकार हुआ है। आपका भव्य मुखमण्डल, पाञ्चजन्य शंख की तरह ग्रीवा, उमड़ते हुए विशाल जलधि की भांति आपका उन्नत वक्षस्थल, हस्ति सुण्ड की तरह बलवान भुजाएं और कमल पत्रवत् उदर, इस हृदय ग्राही स्वरूप को देखकर मैं तो ठगा सा ही रह गया, खो गया बेसुध सा उस पद्मगंध में, जो आपके दिव्य शरीर से निःसृत हो रही थी।

> **और जीवन का सौभाग्य है, कि गुरु प्राप्त हों, उनकी प्रियता मिले और उनके चरणों में समर्पण हो सके, समर्पित हो सके।**
>
> **विश्वास तो तुम्हें अपना होना चाहिए क्योंकि आत्म विश्वास ही साधना है, विश्वास की डोर से बंधकर आगे बढ़ना ही सेवा है, और आंसुओं के अर्घ्य से समर्पित हो जाना ही इष्ट दर्शन है।**
>
> **- गुरु सूत्र**

गुरुदेव आपके चरणों में सभी लोकों के पावन तीर्थ, सागर-महासागर की रत्न गर्भा थाती, हिमस्फटिक उत्तुंग हिमालय की गगनचुम्बी ऊंचाई, समूची प्रकृति का कलरव गान, मयूर पंखी सतरंगी नृत्य, क्या कुछ नहीं समाहित है? आवाहन करते ही आपके पादअंगुष्ठ में सभी देवी-देवता दौड़ कर नृत्य करते नहीं अघाते, साधक और शिष्यों के प्राण, तपः ऊर्जा, जीवनदानी समर्पित शिष्यों का पूर्ण निश्छल त्याग, क्या कुछ नहीं है अपके चरणों में? ऐसे दिव्य चरणों की अलौकिक खान दिव्यतम रूप धर मेरे भ्रूमध्य में अवतरित हों

प्रभु! ऐसी ही प्रार्थना है मेरी, ऐसी ही लालसा है मेरी।

प्रभु! यह तो मुझे विश्वास है कि आप षोडश कला पूर्ण अद्वितीय युग पुरुष हैं, साक्षात् ब्रह्म की सशरीर उपस्थिति है परन्तु मैं तो महा अज्ञानी हूं, अबोध हूं, मेरे इन चर्म चक्षुओं से आपके दिव्य स्वरूप को देखना संभव नहीं। आप ही कृपा दृष्टि कर आगे बढ़कर अपना वह जाज्वल्यमान स्वरूप दिखा दीजिये न, मेरी आंखों से संदेह और माया का आवरण हटाकर अपने वास्तविक स्वरूप का दर्शन करा दीजिये न। मैं भी तो आपका ही हूं क्या मुझ अकिंचन को उस विराट, तेजस्वी, अनिवर्चनीय स्वरूप का दिग्दर्शन नहीं प्रदान करेंगे? जीवन में मुझे एक क्षण के लिए ही सही पर ऐसा सौभाग्य प्राप्त हो। मैं ऐसी ही कामना लिये आप से वरदान प्राप्त करने का अभीप्सित हूं, आपकी कृपा कटाक्ष को प्राप्त करने का अभिलाषी हूं, इसी भावना के साथ अपने रोम- रोम से **गुरु** शब्द उच्चरित करता हुआ मैं आपको भक्ति भाव से शत्‌शत् नमन करता हूं। ●

सम्पूर्ण पुरुषत्व एवं जगमगाहट भरा यौवन प्राप्त करें इन विलक्षण योगों से

पुरुषत्व प्राप्ति व यौन दौर्बल्य दूर करने के लिये योग शास्त्र एक पूर्ण सक्षम प्रणाली है जो न केवल शरीर को दीर्घकाल तक स्वस्थ, सशक्त व फुर्तीला बनाए रखती है वरन मन को भी निर्विकार कर यौन रोगों के आक्रमण से सुरक्षा प्रदान करती है।

प्रस्तुत लेख में कुछ विशिष्ट योगासनों व क्रियाओं का विवरण दिया जा रहा है, जो व्यक्ति के यौन संस्थान को स्वस्थ व शक्तिशाली बनाते हैं।

यह एक चिन्तनीय विषय है कि आज के युग में अधिकांश युवक और प्रौढ़ व्यक्ति यौन दौर्बल्य के शिकार हैं, विविध प्रकार की यौन व्याधियों से ग्रस्त हैं, यह अलग तथ्य है कि लज्जावश वे इन्हें उजागर नहीं करते पर अन्दर ही अन्दर वे कुण्ठित होते रहते हैं और जीवन में पुनः नवयौवन तथा पुरुषत्व प्राप्ति के लिए यथा सम्भव प्रयासरत भी रहते हैं।

पुरुषत्व के ह्रास का कारण

व्यक्ति की दूषित मनोवृत्तियां ही यौन विकारों का स्रोत बनती है, क्योंकि यह विषय अधिकांशतः मन से ही सम्बन्धित है, इसका मात्र पच्चीस प्रतिशत अंश ही शारीरिक क्षमता पर निर्भर है, अतः यदि व्यक्ति का मन कामुक विचार धारा में डूबा रहे तो बिना किसी क्रिया-कलाप के ही उसकी शारीरिक शक्ति का क्षय होता रहेगा फलस्वरूप उसका स्वास्थ्य भी क्षीण होता रहेगा।

अन्य ऊर्जाओं की भांति काम अग्नि भी एक ऊर्जा है, जिसका सदुपयोग सृजन का कारण बनता है परन्तु दुरुपयोग करने पर यही अग्नि दानव सिद्ध होती है, जो उस व्यक्ति को ही जला देती है इस ऊर्जा का अप्राकृतिक रूप से मर्यादा विरुद्ध अतिरेक करते हुए प्रयोग करना व्यक्ति का स्वयं के पांवों पर कुल्हाड़ी मारने के समान है, जो कम उम्र में ही विविध यौन विकृतियों को आमन्त्रित कर पौरुष शक्ति में क्षीणता ला देती है, उसे जीवन के आनन्द से वंचित कर देती है।

अतः जो भी व्यक्ति मानसिक रूप से कामुकता से पीड़ित हो या कुत्सित तरीके से यौनाचरण में प्रवृत्त हो अथवा शारीरिक रूप से अत्यधिक यौन कार्य में संलग्न रहे तो उसका स्नायु संस्थान निर्बल होकर यौन अंगों को शक्ति हीन कर देता है, जिसका दुष्परिणाम स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नपुंसकता इत्यादि काम विकृतियों के रूप में भोगना पड़ता है।

योगासनों की भूमिका

योग शास्त्र के अनुसार काम ऊर्जा का आधार **मूलाधार चक्र** होता है जो कि कटि प्रदेश में स्थित होता है। यही स्थल हमारे स्नायविक संस्थान के उद्गम अर्थात सुषुम्ना नाड़ी का भी है। इस चक्र के दूषित होने पर ही व्यक्ति अतिकामी बन जाता है, उसकी काम वासना उद्दीप्त हो उठती है और वह अपनी संतुष्टि के लिए नित्य नये-नये उपायों की खोज में रहता हुआ, अप्राकृतिक यौनाचरण में प्रवृत्त हो जाता है।

इसका तात्पर्य यह हुआ कि यदि हमारा कटि प्रदेश तथा मेरुदण्ड शक्तिशाली बना रहे तो यौन विकारों का आक्रमण नहीं हो सकता, क्योंकि पौरुष शक्ति में तनिक भी क्षीणता आने पर कमर में शक्तिहीनता

(शेष पृष्ठ ३० पर)

आपकी काया कंचन बनाने वाले ये योगासन

सौन्दर्य को यदि पूरी तरह से प्राप्त करना है, चेहरे पर लावण्य खिलाना है और प्राकृतिक ताजगी अपने शरीर पर लानी है तो संसार में इसका एक मात्र आधार योग ही है। नित्य यदि आप मात्र बीस मिनट समय दें तो चार सप्ताह में ही अपने खिले हुए सौन्दर्य को देखकर यह अहसास कर उठेंगी कि यह लेख आपकी काया परिवर्तन के लिये संजीवनी औषधि है।

संसार की प्रत्येक स्त्री सदैव युवा और सुन्दर बने रहना चाहती है,वह हर प्रकार से प्रयत्न करती है कि उसका सौन्दर्य अक्षुण्ण बना रहे, बीता हुआ यौवन वापस लौट सके और वह स्वयं को तरोताजा, स्वस्थ व आकर्षक अनुभव करती रहे।

नारियों की इसी कामना पूर्ति हेतु आठ विशिष्ट आसन निश्चित किये गये हैं। यह कोर्स मात्र तीस दिन का है परन्तु आप यदि नियमित रूप से इसका अभ्यास करें तो वृद्धावस्था आप से कोसों दूर ही रहेगी। इतना ही नहीं यदि आप की त्वचा सिकुड़ने लगी हो, नेत्रों के इर्द गिर्द स्याह धब्बे पड़ रहे हों या उदर शिथिल हो गया हो तब भी यह आसन आपके लिये वरदान साबित होंगे।

त्वचा को कोमल और मखमल सा बनाइये

इससे चेहरे की त्वचा नर्म होती है, आंखों के चारों तरफ की झांइयां मिट जाती हैं और गालों पर गुलाबीपन छाने लगता है, इससे पूरे चेहरे में एक अजीब सा आकर्षण अनुभव होने लगता है।

क्रियाः-

सीधी खड़ी हो जायें और दोनों पांवों के बीच एक फुट का फासला रखें फिर दोनों हथेलियों में अपने चेहरे को ले लें, तथा जोरों से दस बार सांस छोड़ें और फिर पूरे चेहरे पर हथेलियों तथा अंगुलियों को रगड़ते हुए जोरों से दस बार सांस लेती रहें तथा सांस छोड़ती रहें, इससे चेहरे की चमड़ी में चमक आ जायेगी और उसका प्रभाव अपने आप में बढ़ जायेगा, तीसरी बार आप दोनों हाथों की अंगुलियों से पूरे चेहरे को नीचे से ऊपर की ओर मसलिए तथा साथ ही साथ जोरों से सांस लेती रहिये, इससे लटकती हुई चमड़ी ठीक हो जायेगी और चेहरा सभी दृष्टियों से आकर्षक बन जायेगा।

अपनी गर्वीली गर्दन में कुछ और खम दीजिए

इससे भारी और थुलथुल गर्दन हंसिनी की तरह लम्बी और सुन्दर बन जायेगी तथा यदि गर्दन की चमड़ी ढीली होगी तो कस जायेगी।

क्रिया :-

दोनों पांवों को जमीन पर जमाकर सीने को ज्यों का त्यों रहने दें और गर्दन को जितना ज्यादा हो सके, बांई ओर मोड़िये,फिर दाहिनी ओर मोड़िये, इस प्रकार दस बार कीजिये, दूसरी बार झटके के साथ गर्दन को क्रमशः दस बार दांई ओर तथा दस बार बांई ओर मोड़िये, तीसरी क्रिया में सिर को पीछे की ओर झुकाइये फिर आगे की ओर झुकाइये तथा ठोड़ी को गर्दन से लगाइये, तीनों ही बार दस दस बार क्रियाएं कीजिये, इससे आपकी गर्दन निश्चय ही सुराहीदार और आकर्षक बन जायेगी।

उत्तेजक वक्षस्थल की स्वामिनी बन उठिये

उभरा हुआ वक्षस्थल स्त्रियों के लिए आकर्षण युक्त होता है, इसके लिये

कमर पर दोनों हाथ रख दीजिये। पांवों के बीच एक फुट का फासला हो और फिर जितनी ताकत के साथ सांस को अन्दर खींच सकें खींचिये और उसी ताकत के साथ सांस को बाहर फेंकिये, यह क्रिया लगभग साठ बार करनी चाहिए।

इससे वक्षस्थल का उभार बनता है, तथा रक्त का संचार तेजी के साथ होने के कारण एक सप्ताह में ही अनुकूल परिणाम देखने को मिल जाते हैं। इससे वक्षस्थल आकर्षक, उत्तेजक एवं सौन्दर्य मंडित बन जाते हैं।

त्रिवली युक्त आकर्षक नाभि प्रदेश गढ़िये

इससे बढ़ा हुआ पेट अन्दर धंस जाता है और शरीर में एक विशेष प्रकार की लोच आ जाती है , ज्यादा खाने से या प्रसव के बाद भली प्रकार से अपने शरीर की देखभाल न करने से अथवा अन्य कारणों से पेट बढ़ जाता है, और इससे पूरा शरीर बेडौल तथा अनाकर्षक बन जाता है।

क्रिया :-

आप दोनों पांव एक फुट के फासले पर रख कर खड़ी हो जांय तथा दोनों हाथों को बिना घुटनों को मोड़े पांवों के अंगूठों को स्पर्श करने की कोशिश करें, हो सकता है पहली बार में आपको सफलता न मिले, पर आप धीरे-धीरे ज्यादा से ज्यादा झुकने का प्रयत्न करें, तीसरे या चौथे दिन आपको अवश्य ही पांवों के अंगूठों को छूने में सफलता मिल जायगी।

इस आसन में यह ध्यान रखें कि घुटने मुड़ें नहीं और ज्यादा से ज्यादा झुकने की कोशिश करें।

दूसरी बार में दाहिने हाथ की अंगुली से बांये पैर के अंगूठे को तथा बांये हाथ की अंगुली से दाहिने पैर के अंगूठे को बिना घुटनों को मोड़े स्पर्श करने का प्रयत्न करें, तीसरी बार में आप प्रयत्न कर आप इतनी अधिक झुक जांय कि आपके दोनों हाथों की हथेलियां भूमि का स्पर्श करें।

इससे निश्चय ही बढ़ा हुआ पेट अन्दर धंस जाता है और सारा शरीर सौन्दर्यमय बन जाता है।

पूरे शरीर में लोच भर उठती है आकर्षक कमर से

जब तक कमर पतली और मुट्ठी में आने लायक नहीं होती तब तक बाकी सारा सौन्दर्य व्यर्थ है, इस आसन से कमर पतली और आकर्षक बन जाती है, तथा कमर का फालतू मांस समाप्त हो जाता है।

क्रिया :-

एक फुट के फासले पर पांवों को जमा दीजिये, और अपने दोनों हाथ समानान्तर फैला दीजिये, अंगुलियां परस्पर मिली हुई हों, फिर बांई ओर से होकर मुड़िये , आप इतनी अधिक मुड़ जांय कि आप पीछे की ओर आसानी से देख सकें, इसमें इस बात का ध्यान रखें कि आपके पांव जमीन पर सीधे चिपके रहें।

दूसरी क्रिया में झटके के साथ बांई ओर मुड़ें तथा फिर दाहिनी ओर मुड़ें इस प्रकार बीस बार करें।

तीसरी क्रिया में कमर पर हाथ रख कर नीचे झुकें, आपका चेहरा दोनों जंघाओं के नीचे तक जा सके, इस प्रकार भी आप बीस बार करें।

इस प्रकार नित्य तीनों क्रियाएं दोहराने से आपकी कमर पतली,सुन्दर और आकर्षक बन जायेगी तथा पूरे शरीर में एक अजीब सा आकर्षण पैदा हो जायेगा।

चाल को नयनाभिराम बनाइये जंघाओं की मादकता से

भारी और थुलथुल जंघाएं सारे सौन्दर्य को नष्ट कर देती हैं, पर ज्यादा पतली जंघाएं भी आकर्षक नहीं होतीं, समान अनुपात में हाथी की सुण्ड की तरह जंघाएं अत्यधिक आकर्षक एवं सुन्दर होती हैं।इस आसन से पतली जंघाएं उचित अनुपात में ढल जाती हैं, इस दृष्टि से यह आसन अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

आप सीधी खड़ी हो जांय और चेहरे के आगे दोनों हाथ समानान्तर फैला दें, फिर आप थोड़ा सा नीचे की ओर बैठने की मुद्रा बनायें, इससे ठीक कुर्सी की तरह आपका आसन बन जाना चाहिए, जंघाएं फर्श के समानान्तर हों तथा रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी हो, इस प्रकार लगभग तीन मिनट तक बनी रहें।

इस क्रिया को थोड़ा अन्तराल से आठ दस बार कीजिये, इससे आपकी जंघाएं एक उचित अनुपात में ढल कर आकर्षक बन जायेंगी और पूरे शरीर को आश्चर्य जनक सौन्दर्य प्रदान करने में समर्थ हो सकेंगी।

सदैव तनाव मुक्त रहिए

यह एक महत्वपूर्ण आसन है, जिसे योग के ग्रन्थों में **"शवासन"** कहा है, इसमें आपको कुछ नहीं करना है, फर्श पर दरी बिछा कर सीधा सपाट बिल्कुल मुर्दे की तरह लेट जाना है , यह ध्यान रहे कि आपके शरीर के किसी भी भाग में कोई भी हरकत न रहे।

लगभग पन्द्रह मिनट तक आपको ऐसे ही शान्त सहज लेटे रहना है,इससे आपके पूरे मन,शरीर और आत्मा को आराम मिलेगा, नाड़ी की गति सामान्य हो जायेगी।

इन आसनों को अपने जीवन में ढाल लेने से जहां एक ओर चेहरे पर स्फूर्ति और उल्लास आता है वहीं वह देह की रेखाओं में भी अपनी बात कहने लग जाता है, इसी का मिला जुला परिणाम होता है कि आप सहज ही आकर्षक देह के साथ साथ कोमलता और ताजगी का उदाहरण सा बन उठती हैं, पुरुषों के लिए ठंडी सांसे भरने का विषय और स्त्रियों के लिए भी ईर्ष्या से--- ●

स्वस्थ जीवन के

२१

हीरक खण्ड

१. अल्पाहारी व्यक्ति के घर डॉक्टर नहीं आते क्योंकि अधिक भोजन करना, घर बैठे रोग को निमन्त्रण देना होता है।

२. "जिसका काम उसी को साजे" प्रभु ने श्वास लेने के लिए ही नाक का निर्माण किया है, अतः श्वास मुख से नहीं नाक से लेनी चाहिए। दीर्घ जीवन का आधार है प्राणायाम, पूर्ण आयु के लिए प्राणायाम करना आवश्यक है।

३. शारीरिक शक्ति के अनुरूप कार्य करना चाहिए, न तो कम न ज्यादा ।

४. शरीर का नाश होता है-क्रोध,शोक व तनाव से, इन से सदैव दूर रहने का प्रयास करना चाहिए।

५. कभी भी शौच, पेशाब,उल्टी,छींक आदि को नहीं रोकना चाहिए।

६. अत्यधिक ठण्डे व अत्यधिक गर्म खाद्य पदार्थ का सेवन न करें।

७. दिन में निश्चित समय पर सिर्फ दो बार भोजन तथा दो बार जलपान करने वाले बीमार नहीं पड़ते हैं।

८. भोजन को धीरे-धीरे खूब चबा कर निगलना चाहिए, मुख में बत्तीस दांत प्रभु ने इसी कार्य के लिए ही दिये हैं।

९. दिन भर में दस, पन्द्रह गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए।

१०. कब्ज जिगर को क्षीण कर देती है अतः कब्ज न बनने दें।

११. रात्रि को गर्म दूध पीकर सोने से सुबह शौच साफ आता है।

१२. भोजन में हरी सब्जियों तथा सलाद को प्राथमिकता दें।

१३. सोने से पहले पैर को गुनगुने पानी से धोकर तौलिये से सुखा लें तथा ढीले व आरामदायक वस्त्र पहन कर सोना चाहिए।

१४. गलत संगति से बचना चाहिए, क्योंकि वीर्य का नाश होने से पौरुषत्व का नाश होता है।

१५. सम्भोग के पश्चात ठण्डा पानी नहीं पीना चाहिए।

१६. दक्षिण दिशा की ओर पैर करके नहीं सोना चाहिए, दक्षिण दिशा में पैर करके सोने से मस्तिष्क तथा हृदय की बीमारियां होती है।

१७. सप्ताह में एक दिन का व्रत अवश्य रखें, सिर्फ तरल पदार्थ जैसे फलों का रस, हरी सब्जियों का सूप ,दूध या नींबू की शिकंजी का ही प्रयोग करें।

१८. एलोपैथिक दवाओं का प्रयोग कम से कम करना चाहिए तथा योग्य डॉक्टर से पूछ कर ही करना चाहिए।

१९. प्रातःएवं सायं दोनों समय दांत साफ करें तथा स्नान करें, एक समय दांतों को नीम या बबूल के दातून से साफ करना लाभदायक होता है।

२०. सुबह व शाम भोजन करने से पूर्व दो किमी. अवश्य टहलना चाहिए।

२१. नित्य २० मिनट का समय **अनंग - रति नमस्कार** के लिए देना ही चाहिए, क्योंकि इसके अभ्यास से शरीर 'सत्यम्,शिवम्,सुन्दरम्' का साकार व जाज्वल्यमान स्वरूप बन जाता है। ●

जब विश्वामित्र ने उर्वशी को दीक्षा दी

महर्षि विश्वामित्र द्वारा रचित एक अनोखी दीक्षा जो अपने युग में तहलका मचा देने के कारण गोपनीय कर दी गई। किसी भी अप्सरा को अपनी बाहों में बांध लेने की दुर्लभ दीक्षा . . .
जिसे अपनाया उस युग में राजाओं, राजकुमारियों ,धनाढ्य और कुलीन वर्गों ने।
साथ ही ऋषि पत्नियों ने भी. . .

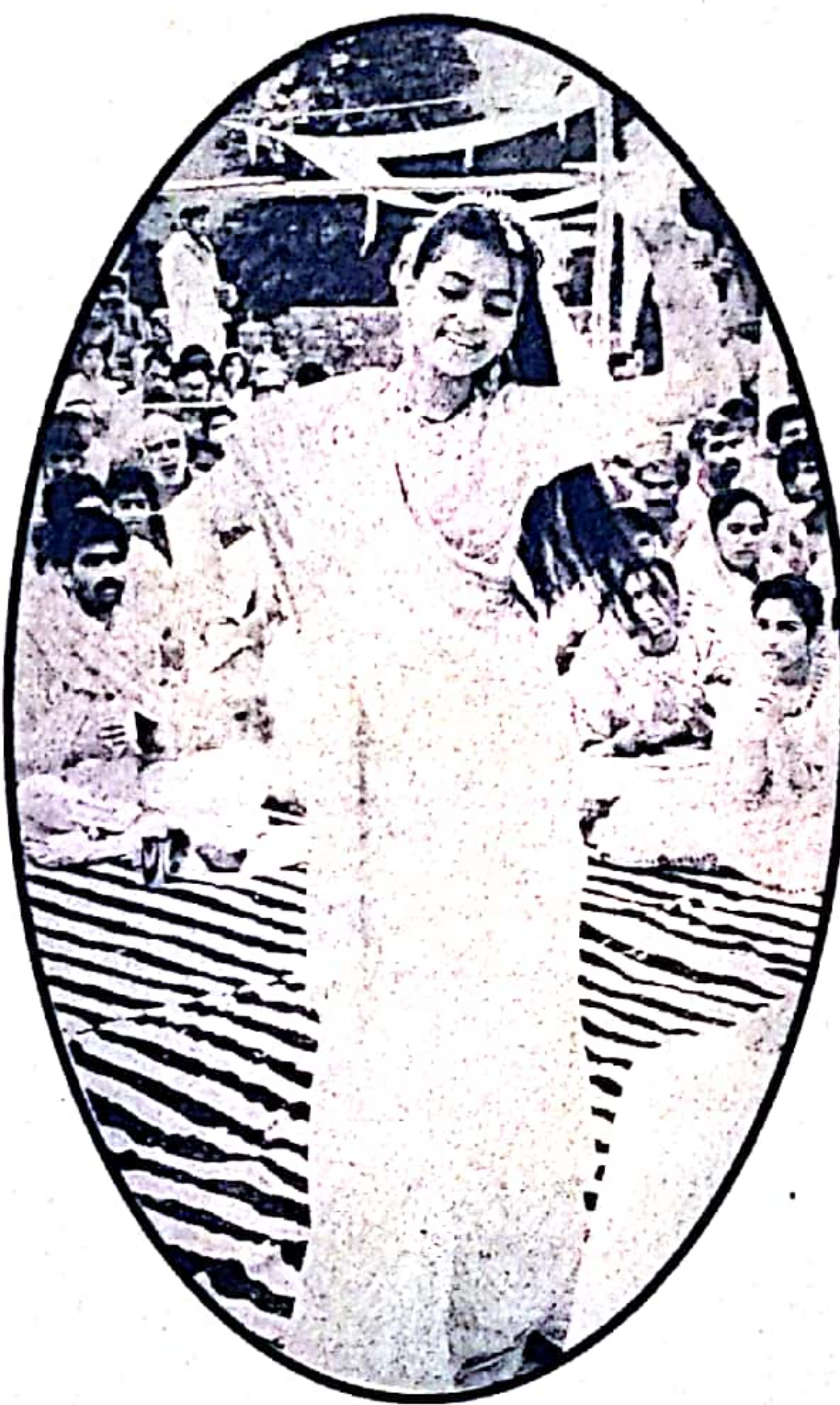
उर्वशी मेनका रम्भा या अन्य किसी भी विशिष्ट नाम से किसी अप्सरा की साधना मूल स्वरूप में अप्सरा साधना ही है। सौन्दर्य के एक ही प्रतिमान की विविध स्वरूपों से विविध नामों से की जाने वाली साधना है। कहीं उत्तेजक देह का प्रस्तुतीकरण और अधिक मादकता से होने का नाम है-**उर्वशी साधना**। कहीं वक्षस्थल के सौन्दर्य का दर्शन **पुष्पदेहा अप्सरा** में है, तो वहीं अत्यन्त उत्तेजक नाभि प्रदेश और कामुक जंघाओं का निमंत्रण है **नाभि दर्शना अप्सरा** साधना में। केवल नयनों से ही व्यक्ति को मदहोश और बेकाबू कर देने की कला लिये है **मृगाक्षी अप्सरा**, तो जीवन भर मित्र बन कर रहने की बात जानती है **शशिदेव्या**। जीवन में रसमय होने की, सौन्दर्य और रूप के क्षण चुरा लेने की तो सैकड़ों अदायें हैं। कहीं किसी एक अदा से बंधी है कोई एक अप्सरा, तो कहीं दूसरी अदा से कोई दूसरी। नृत्य,गायन ,हंसी-मजाक,प्रेमिका के समान लिपटने का सुख, ऐसी कई-कई कलायें छुपाये होती हैं अप्सराएं।

अप्सरा अपने आप में सम्पूर्ण रूप से जीवन की एक शैली है, एक शिष्ट और शालीन शैली। अप्सरा का आज समाज में जो भी अर्थ लगाया जाता हो ,भले ही उसको लेकर छिछला और कामुक चिन्तन किया जाता हो, अप्सरा अपने आप में व्यक्ति की कलात्मक अभिव्यक्तियों की खुद ही अभिव्यक्ति ही है। यह तो अपने आप में एक सत्य है कि नारी के साहचर्य के बिना कोई भी कला या कोई भी कलात्मक शैली अपूर्ण ही है, चाहे वह नृत्य की बात हो या गायन की, या फिर मधुर वार्तालाप की। वार्तालाप की सरल शैली और मधुरतम क्षण तो केवल अप्सरा के साहचर्य से ही संभव है। व्यक्ति ने विकृति वश और पशुवत् चिन्तन के चलते उसे केवल और केवल भोग की वस्तु ही समझा, प्रायः साधकों का यही चिन्तन रहता है कि मैं अप्सरा साधना करूंगा और समाप्ति पर अप्सरा अमुक-अमुक ढंग के वस्त्र पहन कर झट से उपस्थित हो उठेगी और मेरी अंकशायिनी बन जायेगी। इतनी शीघ्रता से तो इस भौतिक जगत में एक साधारण सी स्त्री, आपकी पत्नी या आपकी प्रेमिका आप पर नहीं रीझ सकती फिर कैसे उस वर्ग के विषय में ऐसी अपेक्षा करते हैं, जो देव वर्ग से कुछ ही नीचे हो।

जो गम्भीर ,शिष्ट, शालीन, सुसंस्कृत व कलात्मक अभिरुचियों से युक्त साधक हैं, वे इस तथ्य को भली भांति समझते हैं कि किस प्रकार एक स्त्री में देह की अपेक्षा , देह के अतिरिक्त भी कई तथ्य होते हैं । कई मधुरतायें और विशेषताएं

छुपी होती हैं, जिनको स्त्री विवशता वश प्रकट नहीं कर पाती । उसे वह वातावरण नहीं मिल पाता कि वह अपने नारीत्व के सौन्दर्य को झलका सके, होता यह है कि पुरुष वर्ग स्त्री को पा उस पर ऐसा टूट पड़ता है कि उसके समस्त मधुर पक्ष कुचल से जाते हैं। ऐसी ही मानसिकता को लेकर जब पुरुष अप्सरा साधना में बैठते हैं तो उन्हें असफलता ही हाथ लगती है। कभी स्त्री से प्रेम करके देखिये कि वह प्रत्युत्तर में कितनी मधुरता से अपना प्रेम प्रकट करती है और कितने अधिक आग्रह से अपना सभी कुछ लेकर समर्पित ही हो जाती है। कभी स्त्री द्वारा प्रेम के अभिव्यक्त करने के ढंग को निहारिए, देखिये वह कितनी मधुरता से कुछ होठों से कहती है,तो शेष आंखों और अंगुलियों की थिरकन से, बचा हुआ अपने गालों की लाली से । कभी आप किसी स्त्री के हृदय तक जाकर उसे छुइये और बदले में मिलने वाले प्रेम का आनन्द लीजिये, तब आप वास्तविक रूप में अप्सरा साधना की प्रथम स्थिति में होंगे।

अप्सरा की चर्चा चलने पर जनसामान्य में व्याप्त मेनका एवं विश्वामित्र की कथा एक बार मन में तैर ही जाती है। समय के परिवर्तन के साथ, व्यक्ति की मानसिकता के चलते उसमें चाहे जैसे भी तोड़- मरोड़ कर परिवर्तन कर लिये गये हों किंतु सत्य तो यही है कि महर्षि विश्वामित्र ने किसी साधना से भंग होने पर चिड़चिड़ा कर अथवा खीझ कर मेनका को मंत्रों द्वारा वश में कर के अपनी पत्नी नहीं बनाया था, वरन उन्होंने मेनका को अपनी पत्नी बना कर यह नवीन तथ्य रखा था कि यदि व्यक्ति दृढ़ निश्चयी हो, उसमें ओज का अतिरिक्त प्रवाह हो तो वह विवाह कर के भी साधना और तपस्या संपन्न कर सकता है, साथ ही साथ उन्होंने सौन्दर्य को सामाजिक रूप से मान्यता दिलाने का प्रयास भी किया था।

महर्षि विश्वामित्र कोई दुर्बल या स्त्री लोलुप व्यक्तित्व नहीं थे भले ही उनकी छवि आज इसी रूप में व्याप्त हो। उन्होंने मेनका को अपनी पत्नी बनाने से पूर्व उर्वशी को अपने शिष्य पद पर आसीन कर विशिष्ट दीक्षा से दीक्षित किया था। वे तो पूर्ण गुरुत्व की गरिमा से युक्त अद्वितीय

युग पुरुष हुये हैं, उन्होंने उर्वशी को उसके विशेष अनुरोध पर ऐसी दीक्षा दी थी जो अपने आप में अनन्य थी। फिर जिससे वह न केवल इन्द्र के दरबार की अप्सराओं के मध्य की ही नहीं, वरन सभी १०८ अप्सराओं के मध्य की सर्वश्रेष्ठ अप्सरा बनी, न केवल अपने रूप-सौन्दर्य से वरन् अपने शरीर सौष्ठव ,अपनी नृत्य शैली, हास्य-विनोद कला,सुरुचिप्रियता , श्रृंगार -शैली सभी से उर्वशी तो आज तक नारी सौन्दर्य का पर्याय ही बनी है।

ऐसीं अप्रतिम सुन्दरी को महर्षि विश्वामित्र ने जिस दीक्षा से दीक्षित कर सम्पूर्ण रूप सौन्दर्यवती बनाया उसका नाम है, **''सर्वांगपूर्ण दीक्षा''. . . . अर्थात एक नारी के जीवन में उसे सभी कलाओं से भर देने की विशिष्ट दीक्षा** । पुरुष की अपेक्षा नारी के जगत में कला पक्ष एवं जीवन के विविध पक्ष कहीं अधिक होते हैं। परिवार में नारी ही होती है, जो परिवार की धुरी होती है, परिवार के दायित्वों के कारण ही नहीं बल्कि अपने माधुर्य और सरसता के कारण स्त्री ही परिवार की मुख्य सदस्या होती है। एक स्त्री के द्वारा ही संभव है कि वह एक साथ पत्नी,प्रिया,बहू,मां , भाभी और ऐसे ही कई तानों -बानों में बुनी, सभी रूपों में, एक साथ अपने स्नेह और प्रेम से सरस करती गति दे सकती है, इसी से यह विशिष्ट दीक्षा और अप्सरा साधना पुरुष की अपेक्षा नारी के लिए अधिक उपयोगी होती है, केवल उपयोगी ही नहीं बेहद जरूरी भी। सौन्दर्य का सबसे मुखर स्वरूप केवल नारी और नारी देह के माध्यम से ही अभिव्यक्त होता है और उसके अन्दर यह निखार आता है **''सर्वांग पूर्ण दीक्षा''** से।

गहरे घने काले बाल,शांत आंखें जो कभी उठ - उठ कर देखें तो यूं लगे कि ठहरी झील में किसी ने शरारत से कोई कंकड़ी फेंक थरथराहट पैदा कर दी हो। निर्दोष मुखाकृति , यौवन की गुलाबी आभा और कोमलता से भरी-भरी सुतवां नाक और रसीले अधर। स्वस्थ कपोल और पुष्ट गर्दन जिसमें पड़ा हो कोई पतला सा सूत्र , जो पता नहीं ग्रीवा के सौन्दर्य से झिलमिला रहा हो या ग्रीवा ही उसके सौन्दर्य से ऐसी बंध गई हो कि फिर वह सौन्दर्य बेकाबू हो कर कहीं छलक ही न उठे, पर जो सौन्दर्य ग्रीवा से नहीं छलका वह छलक उठा हो वाणी में कुहुक बन कर। सुडौल और मोहक

(शेष पृष्ठ ४६ पर)

सम्पूर्ण जीवन का सौभाग्य

ऋण मुक्ति दीक्षा

क्या आपने इस दीक्षा को प्राप्त कर अपने जीवन को सजाया संवारा है?

☆ **ऋण :** एक ऐसा शब्द. . . जो पूरे जीवन को खोखला बना देता है

☆ **कर्ज :** ऋण का दूसरा रूप. . . जो मानव जीवन की उन्नति को रोक, उसके उत्साह को बरबाद कर देता है।

☆ **निर्धनता :** जो मनुष्य को दीन - हीन पतित और निर्जीव सा बना देती है

☆ **दरिद्रता :** जो मानव जीवन में श्राप की तरह लगकर उसके पूरे जीवन को और उसके बच्चों के जीवन का सत्यानाश कर देती है।

क्या इसका कोई हल है, कोई क्रिया है, कोई उपाय है. . .

ऋण मुक्ति दीक्षा

- एक अनिवर्चनीय अद्वितीय दीक्षा, जिसका वर्णन - विवरण कई ग्रन्थों उपनिषदों में मिलता है
- और यदि समर्थ सशक्त गुरु ऐसी दीक्षा प्रदान करे, तो निश्चय ही जीवन इस प्रकार के ऋण से मुक्त हो सकता है
- पर इसका आधार है श्रद्धा, विश्वास और गुरु के प्रति अनन्य निष्ठा
- तभी तो गुरु उसे **''ऋण मुक्ति दीक्षा''** के सातों चरण प्रदान कर उसे सभी प्रकार के ऋणों से मुक्त कर देते हैं

ऋण मुक्ति दीक्षा

सात क्रमों में दी जाने वाली एक अलौकिक दीक्षा
जीवन का सौभाग्य और सौन्दर्य

: सम्पर्क :

गुरुधाम, ३०६-कोहाट एन्क्लेव, नई दिल्ली-११००३४, टेली.-७१८२२४८,फेक्स- ७१८६७००

अथवा

मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान ,. डॉ. श्रीमाली मार्ग:हाई कोर्ट कॉलोनी, जोधपुर-३४२००१ (राज.), टेली.-०२९१-३२२०६

क्रिया योग एवं ध्यान योग

भारतीय जीवन की जो विशिष्टतम शैली रही है, जिसके कारण वह सदा-सर्वदा से अध्यात्म में सम्पूर्ण विश्व का अग्रणी रहा,जिसकी गोद में वेदों की पवित्र और मधुरतम ऋचायें रची गई और उपनिषदों के उन सूत्रों की व्याख्या हुयी जो मनः चिन्तनों की उदात्तता और विराटता की परिचायक हैं,उसी भारत की एक अन्य अपूर्व खोज है जिसको ''क्रिया योग'' की संज्ञा से विभूषित किया गया। यह 'क्रिया योग' पद्धति अपने आप में आत्म साक्षात्कार एवं ब्रह्म साक्षात्कार की पद्धति है जिसके द्वारा मानव पूर्ण सुखी, प्रसिद्ध, चैतन्य और तनाव रहित हो सकता है। यह एक ऐसा ज्ञान है जिसकी प्राप्ति के लिए लाहिड़ी महाशय, माँ आनंदमयी, स्वामी विशुद्धा नंद एवं युग पुरुष आद्य शंकराचार्य तक वर्षों भटके हैं, वर्षों तक गुरु सेवा की है तब जाकर इस ज्ञान को , 'क्रिया योग दीक्षा' को प्राप्त कर सके हैं और ज्ञान की उन ऊँचाइयों तक पहुंचे हैं, जिससे आज तक स्मरणीय व वंदनीय बने हुये हैं।

क्रिया योग

क्रियायोग में व्यक्ति के लिए आयु,लिंग अथवा किसी भी प्रकार का कोई भेद बाधक नहीं होता किंतु उसे योग्य मार्गदर्शक अर्थात् गुरु की नितांत आवश्यकता कदम - कदम पर पड़ती है, जिसके माध्यम से वह पग - पग पर सही चलना सीख, तनाव रहित आनंद की अनुभूति कर सकता है। पश्चिम के वैज्ञानिकों ने गहन अध्ययन करने के बाद भी वह उपाय नहीं प्राप्त किये कि अन्तर्मन व बाह्यमन को एक साथ नियंत्रण में ले सकें। उनके सामने समस्या यह थी कि वे यह मानकर चल रहे थे कि अन्तर्मन तभी सक्रिय होता है जब मानव सो जाता है, और सो जाने पर उसका नियंत्रण कैसे करें, तथा जिस समय हम चैतन्य अवस्था में रहते हैं उस समय उस पर नियंत्रण कैसे संभव है। भारतीय पद्धति में इसका उत्तर है कि यह संभव है तथा इसके लिये मार्ग 'क्रियायोग' है.। कुछ निश्चित उपाय एवं आसन हैं जिन्हें क्रम - बद्ध ढंग से करने पर पहले व्यक्ति को अपने बाह्य मन का संपर्क अंतर्मन से करना होता है, यह सम्पर्क बना रहे और टूटे नहीं इसके लिये भी पर्याप्त व्यवस्था इसी पद्धति में की गई है।

(शेष पृष्ठ४४पर)

यौगिक मुद्राएं एवं बन्ध

बन्ध और मुद्राएं योग शास्त्र की उन्नत प्राविधियां हैं, जो मुख्यतः भावों के संस्करण के लिये प्रयुक्त होती हैं। इनके अभ्यास से जहां एक ओर चित्त स्थिर होता है वहीं दूसरी ओर साधक बाह्य एवं आन्तरिक दोनों ही प्रकृति पर आधिपत्य स्थापित कर दिव्य शक्ति कुण्डलिनी के जागरण में समर्थ हो पाता है।

इसी प्राणोत्थापन क्रिया में सहायक कुछ विशिष्ट मुद्राओं का सरल विवेचन इस लेख में प्रस्तुत किया जा रहा है-

बन्ध और मुद्राएं योग शास्त्र की उन्नत प्राविधियां हैं, जो मुख्यतः भावों के संस्करण के लिये प्रयुक्त होती हैं। इनके अभ्यास से जहां एक ओर चित्त स्थिर होता है वहीं दूसरी ओर साधक बाह्य एवं आन्तरिक दोनों ही प्रकृति पर आधिपत्य स्थापित कर दिव्य शक्ति कुण्डलिनी के जागरण में समर्थ हो पाता है।

इसी प्राणोत्थापन क्रिया में सहायक कुछ विशिष्ट मुद्राओं का सरल विवेचन इस लेख में प्रस्तुत किया जा रहा है-

मुद्राओं का सापेक्षिक महत्व :-

चित्त को प्रकट करने वाले किसी विशेष भाव को "मुद्रा" कहा ज़ाता है जो आन्तरिक भावों या संवेदनाओं का संकेत करती है। बाह्य जगत की क्रियाओं के कारण अनैच्छिक शारीरिक प्रतिक्रियाओं पर इन मुद्राओं के माध्यम से नियन्त्रण प्राप्त किया जाता है, इन मुद्राओं का अभ्यास व्यक्ति को सूक्ष्म शरीरस्थ प्राण शक्ति की तरंगों के प्रति जागरूक एवं संवेदन शील बनाता है, इन शक्तियों पर चेतन रूप से अधिकार करता हुआ साधक अपने शरीर के किसी अंग में उसका प्रवाह ले जाने या अन्य व्यक्ति के शरीर में उसे संचारित करने की क्षमता भी प्राप्त कर लेता है।

मुद्राओं का अभ्यास व्यक्ति को बाह्य जगत से विमुख कर अन्तर जगत से जोड़ देता है। उसकी देह में प्राणों का ऊर्ध्व गमन होने लगता है तथा इन्द्रियां अन्तर्मुखी होकर प्रत्याहार की स्थिति निर्मित करती है, चित्त एकाग्र होकर ब्रह्म साक्षात्कार के लिए अनुकूल स्थिति उत्पन्न करता है तथा शरीर , मन व मस्तिष्क स्वस्थ व संतुलित रहने के कारण व्यक्ति को प्रतिपल ब्रह्मानन्द की अनुभूति होती रहती है, इसीलिए इनका अभ्यास आध्यात्मिक साधक के लिए तो अत्यंन्त आवश्यक माना गया है।

वैसे तो प्राचीन ग्रन्थों यथा **"घेरण्ड संहिता"** में कई प्रकार की मुद्राओं का उल्लेख है परन्तु प्राणोत्थापन क्रिया में कुछ मुद्राएं ही विशेष उपयोगी हैं, जिनका अभ्यास योग्य गुरु के सानिध्य में रहकर करना चाहिये।

१. महामुद्रा :-

दोनों पांव सामने फैला कर बैठें और फिर बांया पैर मोड़ कर एड़ी को गुदा और लिंग के मध्य सीवन में दृढ़ता से जमा दें। अब आगे झुक कर फैले हुए दायें पैर के पंजे को दोनों हाथों की हथेलियों में जकड़ लें फिर पूरक करके श्वास अन्दर भर कर मूल तथा जालंधर बंध लगा कर यथा शक्ति बैठे रहें, रेचक के समय प्राण को धीरे धीरे बाहर निकाले , इसके पश्चात दायें पैर से इसी प्रकार करें। इसके दीर्घकाल के अभ्यास से सुषुम्ना में प्राण का प्रवेश तथा प्राण का ऊर्ध्वगमन और कुण्डलिनी का जागरण होने लगता है।

लाभः- इससे उदर के कई विकार समाप्त होते हैं। वीर्य की दुर्बलता ठीक करने में यह अत्यधिक उपयोगी है।

२. शक्ति चालिनी मुद्रा :-

वज्रासन में बैठ कर दोनों नथुनों से पूरक करके अन्दर अपान के साथ मिला दें, अश्विनी मुद्रा अर्थात गुदा के संकोचन और विकास से वायु को सुषुम्ना के अन्दर प्रवेश करायें, इस क्रिया से प्राण का प्रवेश सुषुम्ना में होने लगता है, और कुण्डलिनी शक्ति जाग उठती है।

३.योनि मुद्राः-

सिद्धासन में बैठकर हाथों के अंगूठों से दोनों कानों को ,दोनों तर्जनियों से दोनों नेत्रों को ,मध्यमाओं से दोनों नथुनों को ,अनामिका एवं कनिष्ठिका से दोनों ओंठों को दबा लें, इससे पूर्व काकी मुद्रा (ओठों की सहायता से जीभ को कौए की चोंच के समान बनाकर) द्वारा

(शेष पृष्ठ ४५ पर)

(पृष्ठ २० का शेष भाग)

का अनुभव होता है और वीर्य के अत्यधिक क्षरण का कुप्रभाव भी इसी अंग और इसके उपांगों पर पड़ता है।

कटि प्रदेश तथा यौन संस्थान को स्वस्थ व सबल बनाने का एकमात्र उपाय योगासनों का अभ्यास ही है। इसके लिए कोई औषधि नहीं है। नियमित रूप से योगासन करने से मेरुदण्ड लचीला व मजबूत बनता है, साथ ही साथ व्यक्ति यदि योग के अन्य चरणों यथा यम, नियम का भी विधिपूर्वक आचरण करे तो कुछ दिनों में वह स्वतः ही कामवासना के अनावश्यक प्रभाव से मुक्त हो जाता है, उसे बलपूर्वक अपनी इन्द्रियों का दमन नहीं करना पड़ता अपितु संयम रखना उसका स्वभाव ही बन जाता है।

आगे की पंक्तियों में कुछ ऐसे ही योगासनों व मुद्राओं का विवरण दिया जा रहा है, जिनका अभ्यास यौन रोगियों के लिए वरदान सिद्ध होता है-

१.गोरक्षासन :-

भूमि पर दोनों पांव फैलाकर बैठ जायें अब पैरों को आहिस्ता- आहिस्ता समेटते हुए उनके तलवों को आपस में मिलायें और नाभि की संधि में करें। दोनों पैर की प्रत्येक अंगुली आपस में मिली होनी चाहिये। अब दोनों हाथों को पैरों के घुटनों पर रखकर जमीन पर घुटनों को लगाएं। साथ ही परस्पर मिली हुई एड़ियों को सीवन प्रदेश से सटा दें, दोनों जांघें भी पृथ्वी पर सटा कर रखें, मेरुदण्ड को सीधा रख अपनी दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर स्थिर करें। यह ध्यान रखें कि एड़ियों का दबाव जननेन्द्रियों पर न पड़े, इस स्थिति में पांच सैकेण्ड से दो मिनट तक रहें।

लाभ :- इस आसन से जैविक ग्रन्थि में ताकत आती है। वीर्य से सम्बन्धित स्नायु आदि की कमजोरी का निवारण होता है, वीर्य स्खलन जल्दी नहीं होता तथा प्रमेह आदि रोग भी दूर हो जाते हैं। ब्रह्मचर्य व्रत पालन में भी सहायता मिलती है।

२. पश्चिमोत्तानासन :-

पैरों को सामने फैलाकर इस तरह बैठें कि पैर सटे रहें और हथेलियां फर्श पर रहें, अब आगे झुकते हुए दाहिने हाथ की तर्जनी से दाहिने पैर का अंगूठा और बांयी हाथ की तर्जनी से बांये पैर का अंगूठा पकड़ लें और बिना घुटना उठाये उन अंगूठों को अन्दर की ओर खींचें। इससे पैर की पीछे की पेशियों में तनाव उत्पन्न होगा। अब सांस को बाहर निकाल कर शरीर को कमर से मोड़कर जांघों से इस प्रकार मिलाने का प्रयत्न करें कि सिर घुटनों के अन्दर आ जाये। इस अवस्था में कन्धों से पांवों के अंगूठों का फासला कम हो जायेगा तथा अंगुलियां भूमि पर टिकी रहेंगी। यह ध्यान रखें कि कमर में तनाव लाने के लिये घुटने सीधे रहने चाहिये।

लाभ :- इस आसन से सम्पूर्ण स्नायु संस्थान प्रभावित होता है, मेरुदण्ड की नाड़ियों को अधिक रक्त प्राप्त होता है तथा उसकी लचक बनी रहती है। कटिप्रदेश का व्यायाम होने से स्वप्न दोष, शुक्रतारल्य, अर्श इत्यादि रोग दूर हो जाते हैं, उदर स्थित ग्रन्थियां सक्रिय हो जाती हैं।

३. नाभि आसन :-

भूमि पर उदर के बल लेट जायं। मस्तक,वक्षस्थल ,उदर,घुटने तथा पैर सीधे रखें, अब दोनों हाथों को आगे की ओर ले जायें तथा शरीर को लम्बा करने की कोशिश करते हुए श्वास अन्दर भरें। अब दोनों हाथों तथा पांवों को दो फीट की दूरी पर रखकर लगभग एक फुट ऊपर उठायें। कुछ समय इसी स्थिति में रहें, तत्पश्चात् हाथों, पैरों को धीमे-धीमे नीचे करते हुए सांस बाहर निकालें।

लाभः- इस आसन से वीर्य रक्षा होती है, नाभि प्रदेश शक्तिशाली बनता है, वायु विकार नष्ट होते हैं, वक्षस्थल मजबूत होता है। उदर की व्यर्थ की चरबी समाप्त होती है तथा सहवास करने की क्षमता बढ़ती है।

४. सिद्धासन :-

भूमि पर सीधे बैठ कर बांये पैर की एड़ी अण्डकोष और गुदा के बीच में लगायें तथा दायें पैर की एड़ी इन्द्रिय तथा नाभि के बीच में लगायें । यह ध्यान रखें कि दोनों पांव की एड़ियां एक दूसरे के ऊपर रहें तथा घुटने भी भूमि को स्पर्श करते रहें। मेरूदण्ड को सीधा रखते हुए हाथों को घुटने पर रखें । एक मिनट से पन्द्रह मिनट तक इस अवस्था में रहें।

लाभः- ब्रह्मचर्य के लिये यह आसन अत्यन्त उपयुक्त है, क्योंकि यह विचलित मन को एकाग्र करता है, इसके अतिरिक्त यह स्वप्न दोष, शीघ्रपतन तथा प्रमेह को दूर कर जननेन्द्रियों को शक्तिशाली बनाता है।

५. धनुरासन :-

पैरों को मिलाकर रखते हुए उदर के बल बैठ जायें, ठुड्ढी फर्श पर टिकी रहे, अब पांवों को घुटने से पीछे की ओर मोड़कर जांघों तक लाए और दाहिना टखना दाहिने हाथ से तथा बायां टखना बायें हाथ से पकड़ लें। अब धड़ और घुटनों को इतना ऊपर उठायें कि शरीर का सारा भार नाभि के आस पास ही केन्द्रित हो जाये तत्पश्चात् धनुष की प्रत्यन्चा का रूप ग्रहण किये हुए हाथों और पांवों को ऊपर की ओर तानने की कोशिश करें तथा शरीर का संतुलन बनाये रखते हुए बदन को अधिक से अधिक मोड़ने का प्रयत्न करें।

लाभ :- इस आसन से कमर में शक्ति आती है, मेरुदण्ड लचीला बनता है, टांगों की मांसपेशियों में रक्त संचार बढ़ता है, यौन विकार दूर होता है तथा सहवास शक्ति बढ़ती है।

६. अश्विनी मुद्राः-

पद्मासन में सीधे बैठकर सांस

बाहर निकालें। अब सांस रोककर स्फिंक्टर (गुदीय) पेशियों को संकुचित करके ऊपर की ओर खींचें । लगभग दस सैकेण्ड तक इसी अवस्था में रहें फिर सांस भरें, अब मलद्वार को मुक्त करें। इस प्रक्रिया को कम से कम तीस बार दोहरायें। नियमित अभ्यास करने से शीघ्रपतन, कब्ज तथा बवासीर जैसे रोग समाप्त हो जाते हैं।

७. शक्ति चालिनी मुद्रा :-

वज्रासन में बैठकर ऐसा प्रयत्न करें जैसे मूत्र विसर्जन के आवेग को रोक रहे हैं तथा छोड़ रहे हैं। यह भीतर खींचने और छोड़ने की क्रिया कम से कम पचास बार करें। इस क्रिया के अभ्यास से जननेन्द्रियां मजबूत तथा कठोर बनती हैं, स्तम्भन शक्ति बढ़ती है, स्वप्न दोष और शीघ्रपतन की व्याधियां दूर होती हैं। इसके अतिरिक्त अति उत्तेजना तथा संवेदनशीलता पर नियंत्रण रखने की शक्ति प्राप्त होती है

८. अग्निसार क्रियाः-

दोनों पैरों के बीच थोड़ा फासला रखते हुए खड़े हो जायें। दोनों हाथ घुटनों पर रखें, सांस पूरी तरह बाहर निकाल कर उदर को अन्दर की ओर खीचें और छोड़ें। जब तक सांस रोक सकें तब तक उदर को खींचते ओर छोड़ते रहें। कम से कम तीस बार यह क्रिया करें। इसके अभ्यास से शीघ्रपतन व्याधि दूर होती है।

९.मूल बंध :-

किसी भी ध्यानासन या सुखासन में बैठकर मूलाधार को बांयी एड़ी से दबायें तथा दांयी एड़ी को जननांग के ऊपर रखें। अब गुदा मुख को अन्दर खींचें। धीरे-धीरे इस खींचे रहने के समय को बढ़ाते जायें। इसके अभ्यास से शीघ्रपतन व्याधि दूर हो जाती है क्योंकि मूल बंध की स्थिति में वीर्य का क्षरण नहीं हो सकता, अतः स्तम्भन शक्ति भी बढ़ जाती है।

वास्तव में योग जिन अर्थों में समाज के समक्ष प्रस्तुत हुआ उससे धारणा बन गयी कि योगासन केवल योगियों की विषय वस्तु है, जबकि यथार्थ में यह सामान्य गृहस्थ के लिए भी उपयोगी है क्योंकि इन उपायों के माध्यम से वह अपनी मूलभूत ऊर्जा को नियमित कर उसका सदुपयोग कर सकता है, जिससे उसके वैवाहिक जीवन में प्रगाढ़ता तो आती ही है साथ ही उसके समक्ष जीवन के अन्य कलात्मक पक्ष भी स्पष्ट होने लगते हैं और तब उसकी योग की प्रवृत्तियां पशुवत् नहीं, सुसंस्कृत मानव के आचरण के अनुकूल हो जाती हैं।

यहां प्रस्तुत इन उपायों को देने के साथ हमारा यही लक्ष्य था कि जहां पुरुष वर्ग अपनी क्षमताओं को एकत्र कर पुनः यौवनावस्था के वेग और क्षमता प्राप्त करें ,वहीं उनकी दैनिक जीवनचर्या भी सरस और क्रीड़ा युक्त हो सके। ●

(पृष्ठ ४६ का शेष भाग)

अतः अब मुझसे मिलना संभव नहीं हो पायेगा। मैंने उससे उसके घर का पता जानना चाहा लेकिन उसने अस्पष्ट सा उत्तर दिया कि अभी खुद ही निश्चित नहीं है कि वह कहां रहेगी, इसी से अभी वह कोई पता देने में असमर्थ है , दूसरे दिन जब मैं उसके घर पहुंचा तो वहां ताला पड़ा था । मैं खिन्न और उदास मन से वापस आ गया। बाद में मैंने बहुत प्रयास किये लेकिन उसका कोई भी पता नहीं चल सका।

मैंने इसी खिन्नता के वातावरण में जोधपुर जाकर पूज्यपाद गुरुदेव से निवेदन किया, तब मुझे यह रहस्य स्पष्ट हुआ कि वास्तव में मैंने जिस किन्नरी की साधना एक वर्ष पूर्व की थी वही साधना के प्रभाव से एक वर्ष तक मेरे सानिध्य में रही, अपने विशेष वरदायक प्रभाव से वह मुझे नृत्य कला में पूर्ण पारंगत कर गई। आज मैं पूज्यपाद गुरुदेव की आज्ञा से यह विशेष साधना यहां प्रस्तुत कर रहा हूं, जिसको उन्होंने मुझे **प्रिय वल्लभा किन्नरी साधना** के नाम से प्रदान किया था।

साधना विधि :-

इस रात्रि कालीन साधना को एकांत में करना ही उचित है। प्रिय वल्लभा किन्नरी अपने नाम के ही अनुरूप केवल प्रिया रूप में ही सिद्ध की जा सकती है। शुक्रवार की रात्रि को की जाने वाली साधना में आवश्यक होता है कि साधक पीले वस्त्र धारण कर पीले ही आसन पर बैठे। वातावरण को सुगन्धित धूप से शुद्ध करें और चन्दन की अगरबत्ती लगायें, सामने पीले ही वस्त्र को लकड़ी की चौकी पर बिछा कर पात्र में, जो लोहे या स्टील का न हो, **वरवर्णिनी प्रियतमा यंत्र**(जो ताबीज के रूप में भी हो सकता है) पुष्प की पंखुड़ियों पर स्थापित करें और उस पर केसर का तिलक लगायें एवं पुष्प की पंखुड़ियों की वर्षा करें, जो भी इत्र आपको उपलब्ध हो उसको चढ़ायें व घी का दीपक लगायें, इस यंत्र के दोनों ओर **एक-एक सिद्धि फल** स्थापित करें तथा **किन्नरी माला** से निम्न मंत्र का ११ माला मंत्र जप करें।

- मंत्र -

।। ॐ एलैं प्रिया प्रिय वल्लभा किन्नर्यै आगच्छ आगच्छ धन धान्य समृद्धिं देहि देहि फट् ।।

इस विशेष साधना के प्रभाव से मुझे एक माह के भीतर ही भीतर पुनः अनुपमा से भेंट का अवसर मिला और तब उसके ओठों पर शरारत भरी हंसी कुछ और गहरा गई थी क्योंकि हम दोनों एक दूसरे के रहस्य से परिचित जो हो चुके थे, आज भी यह प्रिय वल्लभा किन्नरी मेरे साथ प्रतिपल रहती है। ●

(पृष्ठ ६० का शेष भाग)

द्वारा अपने राज्य को समृद्धि युक्त बनाया।

यह स्पष्ट है कि लक्ष्मी से सम्बन्धित साधना व्यक्ति के जीवन की आवश्यक साधना है, लेकिन यह सदैव ध्यान रखना चाहिए कि धन का संग्रह अनैतिक कार्यों के लिए नहीं किया जाय। किसी गलत रास्ते से या किसी को धोखा देकर धन का संचय करना अधर्म है। धनवान बनना कोई बुरा नहीं है किन्तु धन को इज्जत मान मर्यादा शास्त्रीय नियमों के अनुकूल विचारों के द्वारा परिश्रम से प्राप्त करना चाहिए, कई बार अत्यधिक परिश्रम के बाद भी हम उसमें सफल नहीं हो पाते, हमारे सभी उपाय व्यर्थ पड़ जाते हैं, परिश्रम धरे रह जाते हैं, ऐसी स्थिति में ही पारद - लक्ष्मी की साधना करनी चाहिए। इसमें अवश्य ही सफलता प्राप्त होगी, क्योंकि पूज्य गुरुदेव पथ प्रदर्शक के रूप में आप के पास सदैव उपस्थित हैं, जैसे भी हो अपने सौभाग्य को जगाने का प्रयास आपको अवश्य ही करना चाहिए।

'यजुर्वेद' में लक्ष्मी का आह्वान करते हुए स्पष्ट किया गया है कि यदि **स्वर्ण ग्रास देकर पारद लक्ष्मी की प्रतिमा घर के अग्नि कोण में स्थापित करें और नित्य उनका पूजन करें तो उस घर में निरन्तर धन की वर्षा होती रहती है**। यजुर्वेद में **"श्री"** और **"स्वर्णावती"** के रूप में आवाहन करते हुए **उसे "पारदेश्वरी"** शब्द से सम्बोधित किया है। इसमें वर्णन मिलता है कि लक्ष्मी के श्रेष्ठ १०८ रूपों में पारदेश्वरी लक्ष्मी की साधना अपने आप में, अद्वितीय सिद्धि प्रदायक, श्रेष्ठ और सम्पन्नता प्रदान करने वाली है।

'सामवेद' की एक ऋचा में पारद लक्ष्मी की आराधना करते हुए लिखा है जिस प्रकार कल्पवृक्ष समस्त इच्छाओं को पूरा करता है, आप भी उसी प्रकार हमारे जीवन की समस्त कामनाओं की पूर्ति करें।

'धनंजय संचय' में वर्णन है कि जो व्यक्ति अपने जीवन में धन ऐश्वर्य व सम्पन्नता प्राप्त करना चाहता है उसे चाहिए कि श्रेष्ठ गुरु के द्वारा अपने साधना कक्ष में पारद शिवलिंग ईशान कोण में तथा भगवती पारद-लक्ष्मी की स्थापना अग्नि कोण में करनी चाहिए।

"पारदेश्वरी लक्ष्मी" के पूजन से निम्न लाभ स्वतः प्राप्त होने लगते हैं -

स्वर्ण विज्ञान या पारद विज्ञान जीवन का सौन्दर्य है, क्योंकि इसके माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन की दरिद्रता मिटा सकता है। गरीबी और भूख से संघर्ष कर, उसे समाप्त कर, पुनः सम्पन्नता प्राप्त कर सकता है।

- स्वर्णतंत्रम्

१. आर्थिक बाधाएं दूर होती हैं और नवीन लाभ प्रारम्भ होते हैं।

२. नौकरी में आने वाली कठिनाइयां दूर होती हैं।

३. यदि पदोन्नति में बाधा हो तो वह दूर होती है।

४. यदि व्यापार में आंय कर से सम्बन्धित कंठिनाई हो तो वे कठिनाइयां दूर होती हैं।

५. जीवन के समस्त भोग प्राप्त होते हैं।

६. समाज में सम्मान व यश प्राप्त होता है।

७. पूर्ण पुरुषत्व प्राप्त होता है, यदि सन्तान से सहयोग न मिल रहा हो तो सहयोग प्राप्त होने लगता है।

ऊपर लिखे लाभों के अलावा अन्य ऐसे कई लाभ हैं जो पारद लक्ष्मी की साधना से प्राप्त होते हैं। व्यक्ति अपने जीवन के सम्पूर्ण भोगों को भोगता हुआ इस साधना के द्वारा मोक्ष भी प्राप्त करता है। आवश्यकता इस बात की है कि पूर्ण विधि विधान एवं इसके गुह्य रहस्यों को पूज्य गुरुदेव द्वारा प्राप्त करके ही साधना प्रारम्भ करें।

साधना विधि :-

साधक को प्रातः स्नान कर शुद्ध वस्त्र धारण कर पूर्व की तरफ मुंह कर सफेद (सूती या ऊनी) आसन पर बैठ जाना चाहिए। अगरबत्ती व दीपक लगा लें। संक्षिप्त गुरु पूजन सम्पन्न कर षोडशोपचार द्वारा **भगवती पारदेश्वरी लक्ष्मी** का पूजन सम्पन्न करें।

पारद लक्ष्मी स्थापना से पूर्व साधना कक्ष को साफ करके फूल माला व तोरण द्वारा सजा लें, अब पूजा स्थान पर अग्नि कोण में एक थाली में स्वस्तिक बना कर पारद लक्ष्मी का स्थापन करें। पूजन सम्पन्न करके **स्फटिक मणिमाला** से निम्न मंत्र की पांच माला जप ११ दिन तक करें।

मंत्र

ॐ ऐं वरद पारदेश्वरी महालक्ष्म्यै नमः

इस प्रकार यह प्रयोग सम्पन्न होता है। वास्तव में यह मंत्र अत्यन्त महत्वपूर्ण है। आर्थिक उन्नति, व्यापारिक समृद्धि, जीवन की सुख समृद्धि तथा आध्यात्मिक उन्नति पारद-लक्ष्मी की साधना से प्राप्त होती ही है। ●

आपके सम्पूर्ण जीवन में निर्भय,निडर एवं जगमगाहट भरने के लिये

विशेष तंत्र रक्षा कवच

पन्द्रह प्रश्न

⇨ क्या आप हर समय बीमार बने रहते हैं?
⇨ क्या व्यर्थ की शत्रुता बढ़ रही है, और बिना कारण मानहानि हो रही है?
⇨ क्या कई वर्षों से आपका प्रमोशन रुका हुआ है?
⇨ क्या व्यापार में उन्नति हो ही नहीं रही है या बंद सा हो गया है?
⇨ क्या आपके घर में लक्ष्मी का आगमन रुक सा गया है या घाटा हो रहा है?
⇨ क्या घर में परिवार में बराबर कलह बनी रहती है?
⇨ क्या आप मानसिक तनाव से परेशान हैं?
⇨ क्या संतान आज्ञा नहीं मान रही है?
⇨ क्या लड़की के विवाह में बराबर रुकावटें आती जा रही है?
⇨ क्या हर समय शत्रुओं का भय बना ही रहता है?
⇨ क्या पत्नी की तबियत बिना वजह के ही ठीक नहीं रहती?
⇨ क्या राज्य की तरफ से बराबर बाधाएं आ रही हैं?
⇨ क्या ऋण या कर्जा बराबर बना रहता है?
⇨ क्या भाग्योदय नहीं हो रहा है?
⇨ क्या घर में अकाल मृत्यु हुई है?

एक उत्तर :- तो अत्यधिक संभव है कि आप पर या आपके परिवार पर किसी ने ईर्ष्यावश या अन्य किसी कारण से तांत्रिक प्रयोग किया हो, या करवा दिया हो

हलः- और इसका एक मात्र हल है **''विशेष तंत्र रक्षा कवच''**

इससेः- अनुकूलता प्रारंभ होगी. . यंत्र जिस व्यक्ति विशेष के नाम से संकल्पित कर तैयार किया जायेगा, उसी को इसके विशेष लाभ प्राप्त हो सकेंगे . . . धारण करने वाले पर भविष्य में किसी तंत्र या मारण प्रयोग का प्रभाव नहीं होगा.

इस दिव्यतम कवच की न्यौछावर मात्र ११००० रुपये(ग्यारह हजार मात्र) है

और फिर इतने बड़े अनुष्ठान को देखते हुए यह धनराशि है भी क्या. . . कुछ भी तो नहीं

आप क्या करें-

- *कुछ भी नहीं, न पंडितों - पुरोहितों के चक्कर काटें और न परेशान हों . . . सब कुछ हम पर छोड़ दें*
- *धनराशि अग्रिम मनिआर्डर या बैंक ड्राफ्ट से भेजें, बैंक ड्राफ्ट किसी भी बैंक का हो पर दिल्ली में देय हो एवं **''मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान दिल्ली''** के नाम से बना हो।*
- *यह धनराशि वापिस नहीं लौटाई जायगी और न इस संबंध में किसी भी प्रकार की आपत्ति या आलोचना स्वीकार्य होगी और पत्रिका के प्रथम पृष्ठ पर छपे सभी नियम मान्य होंगे।*
- *इस योजना का लाभ केवल भारत में रहने वाले साधक शिष्य या पत्रिका पाठक ले सकते हैं।*

ड्राफ्ट इस पते पर भेजेंः

मंत्र-तंत्र -यंत्र विज्ञान, डॉ० श्रीमाली मार्ग, हाईकोर्ट कॉलोनी, जोधपुर (राज.)- ३४२००१, टेलिफोन : ०२९१-३२२०९

अथवा

आप दिल्ली में-३०६, कोहाट एन्क्लेव, पीतमपुरा से सम्पर्क स्थापित कर सकते हैं - टेलीफोन : ०११-७१८२२४८

कल्प वृक्ष गुटिका पर मेरे सिद्ध सफल प्रयोग

मनोवांछित कार्य, मनोवांछित पदार्थ, अपनी इच्छाओं के अनुसार घटित हों जीवन की स्थितियां, किसी विशेष से मिलन की बातें, किसी संकट का नाश वही मन तो मांगा जायेगा-कल्प वृक्ष के नीचे खड़े होने पर ... और यदि इसी कल्प वृक्ष को लघु रूप में अपने ही घर में स्थापित कर लिया जाय तो. . .

आज के युग में अविश्वसनीय, काल्पनिक और अलौकिक सी लगती बात, लेकिन पूर्ण रूप से सत्य यह संभव है कल्प वृक्ष गुटिका के स्थापन से क्योंकि इस गुटिका में उन संरचनाओं को गुह्य पद्धति से प्रविष्ट कराया गया है, जिन तत्वों से निर्मित हुआ है मूल कल्पवृक्ष। स्वामी भृगानन्द जी द्वारा तत्व परिवर्तन की अनोखी व अनुभूत क्रिया . . .

१. यदि घर में बीमारी हो और एक के बाद एक सदस्य बीमार पड़ रहा हो तो कल्प वृक्ष गुटिका को घर के सभी सदस्यों के ऊपर तीन -तीन बार घुमाकर किसी चौराहे पर रख दें तो बीमारी दूर हो जाती है।

२. पारिवारिक कलह समाप्त करने के लिए परिवार के प्रत्येक सदस्य के नाम से एक गुटिका लेकर, सभी को एक स्वच्छ सफेद वस्त्र में बांध कर भगवती दुर्गा के मन्दिर में चढ़ावे तो तनाव दूर होता है।

३. कल्प-वृक्ष गुटिका को लाल रंग के रेशमी वस्त्र में रखकर अपने शत्रु का नाम लेकर कपड़े में गांठ लगा दे और इस कपड़े को जमीन में एक हाथ गहरा गड्ढा खोद कर गाड़ देने से शत्रु पराजित होता है।

४. पीले सिन्दूर से रंग कर, कल्पवृक्ष गुटिका को भगवान शिव के मंदिर में सोमवार के दिन चढ़ाने से मनोकामना पूर्ण होती है।

५. किसी विशेष कार्य के लिए घर से बाहर जाते समय यदि कल्पवृक्ष गुटिका को अपने साथ लेकर जायें तो कार्य पूरा होता है।

६. रविवार की रात्रि को ११ बजे के पश्चात् काले कपड़े में काली मिर्च के दानों के साथ शत्रु का नाम लिखकर, उसे कल्प वृक्ष गुटिका के साथ बांध कर दक्षिण दिशा में फेंक देने से प्रबल से प्रबल शत्रु भी निस्तेज हो जाता है।

७. बुधवार की प्रातः सूर्योदय के पश्चात् इसी गुटिका का सामान्य पूजन कर एक माला 'गं' बीज मंत्र का जप करते हुये, प्रत्येक मंत्र के साथ एक पीला चावल का दाना चढ़ायें और मंत्र जप की समाप्ति पर सभी १०८ चावल के दानों के साथ गुटिका पीले वस्त्र में बांध कर धन के रखने के स्थान पर स्थापित करें तो लक्ष्मी का चिर वास हो।

८. मंगलवार की रात्रि को सफेद कागज के टुकड़े पर काजल से प्रेमी अथवा प्रेमिका का नाम लिखें और उस कागज के टुकड़े को कल्पवृक्ष गुटिका के साथ किसी भी रंग के वस्त्र में बांधकर अपने संदूक में छिपा कर रखें तो जिस पर प्रयोग किया गया है वह तीसरे ही दिन खुद सामने आकर खड़ी हो।

प्रकृति का अद्भुत चमत्कार ही कही जा सकती है यह गुटिका जिस पर संभव है कई प्रयोग। सामान्य रूप से प्रत्येक गृहस्थ के पूजा स्थान में स्थापित होने योग्य आवश्यक गुटिका जो पूर्वाभास भी दे देती है प्रत्येक आने वाली विघ्न बाधा का।

अनुपमेय व अद्वितीय कल्पवृक्ष गुटिका . . .

(पृष्ठ ७० का शेष भाग)

और सामान्य पढ़ा लिखा व्यक्ति भी सफलता पूर्वक इन प्रयोगों को अपना कर अपने जीवन में सुखद व मनोनुकूल परिवर्तन ला सकता है।

जीवन में **"काम"** कोई अश्लील स्थिति नहीं है और पूर्ण स्वस्थ पुरुष व स्त्री के मिलन में जिस सुख की उत्पत्ति होती है वह अपने आप में जीवन के मधुरतम क्षण होते हैं। जीवन के सर्वाधिक महत्वपूर्ण किन्तु प्रायः उपेक्षणीय और अछूते पक्ष को जहां यह साधना पूर्णता से स्पर्श करती है और व्यक्ति को न केवल शारीरिक रूप से सौन्दर्यवान, सबल और दर्शनीय बनाती है, अपितु वहीं उसके मन में कामकला के अनेक भेद भी स्वतः स्पष्ट होने लगते हैं। "अनंग" अर्थात कामदेव ही जब पुरुष में आकर समाहित हो जाय तो उसके जीवन में न्यूनता ही क्या रह सकती है? कामदेव की यह विशिष्ट साधना जिस साधक को सिद्ध हो जाती है, उसे अप्सरा साधना, किन्नरी साधना अथवा यक्षिणी सिद्ध करने में कोई विशेष प्रयास नहीं करना पड़ता, क्योंकि यह वर्ग ही आतुर हो उठते हैं ऐसे सिद्ध साधक के शरीर में समाहित होने को।

जीवन में मधुरता घोलने की इस विशेष साधना में कोई भी जटिलता नहीं है। इस साधना में जो आवश्यक तत्व है वह यह है कि आपके मन में विश्वास और आनन्द हो कि अब आपको अपने जीवन में नवयौवन घोलने का एक अवसर मिल रहा है, होता यह है कि जिस क्षण हम आनन्द युक्त होकर साधना करते हैं उन क्षणों में हमारे शरीर के तन्तु इस प्रकार जुड़े होते हैं कि सम्बन्धित मंत्र जप का सीधा प्रवाह ग्रहण कर लेते हैं। यह सीधा प्रवाह ग्रहण करना ही जीवन में अनुकूल परिवर्तन व साधना में सफलता का आधार होता है।

यह साधना केवल शुक्रवार को ही की जा सकती है। रात्रि के १० बजे के पश्चात् शान्त व एकान्त कक्ष में वातावरण को सुसज्जित एवं सुगन्धित करें। श्रेष्ठ वस्त्र पहिन कर, स्वयं भी इत्र लगायें और यदि संभव हो तो गुलाब के फूलों की माला पहनें। सामने स्थापित **अनंग यंत्र** पर पुष्प,गुलाल, अक्षत ,केसर व इत्र चढ़ाकर आप अपनी जिस प्रकार की भी दुर्बलता से मुक्ति पाना चाहें,उसकी स्पष्ट शब्दों में प्रार्थना करें व निम्न मंत्र का जप **कामदेव माला** से करें। यह माला ही अपने आप में पूर्ण रूप से एक सिद्धि है जिसे व्यक्ति धारण कर निरन्तर अपने अन्दर यौवन की ऊष्मा का प्रभाव बनाये रख सकता है। इस साधना में प्रयुक्त किया जानेवाला मंत्र है-

मंत्र

ॐ ह्रौं ह्रूं अंनगाय फट्

इस साधना में **चार लघु नारियलों** की भी आवश्यकता रहती है, जो जीवन में चार पुरुषार्थों के प्रतीक हैं। मंत्र जप के उपरान्त पुष्प की पंखुड़ियों से इनका पूज़न कर इन्हें पीले वस्त्र में बांध कर अपने शयन कक्ष में स्थापित कर देना चाहिए।

इस साधना में उपरोक्त मंत्र की केवल ग्यारह माला मंत्र जप करना पर्याप्त होता है। यदि यह मंत्र जप व्यक्ति निरन्तर कर सके तो उत्तम रहता है अन्यथा चार शुक्रवारों तक इस साधना क्रम को दोहराते रहें। अनुष्ठान पूर्ण होने के बाद चारों लघु नारियल, यन्त्र व माला पीपल के वृक्ष के नीचे रख दें।

काम गायत्री मंत्र :-

ॐ कामदेवाय विद्महे पुष्प बाणाय धीमहि तन्नो अनंग प्रचोदयात् ।।

नेपाल के एक व्यक्तिगत पुस्तकालय में प्राप्त प्राचीन हस्त लिखित ग्रन्थ से ली गई साधना जो परशुराम तंत्र का ही एक भाग है. . .

परशुराम जो अपने आप में दुर्धर्षिता की मिसाल रहे। परशुराम जैसा ही व्यक्तित्व गठित करने की पौरुष साधना . . .

अनंग साधना का ही पूरक है **"काम गायत्री साधना"**।

व्यक्ति नित्य प्रति प्रातः स्नान के पश्चात उपरोक्त काम गायत्री मंत्र की एक माला जप अवश्य करे। इस मंत्र जप से साधना का फल द्विगुणित हो जाता है।

अनंग साधना एक ऐसी साधना है जिसमें चमत्कार की आशा करना व्यर्थ है क्योंकि यह तो शरीर के अणुओं का सुसंयोजन करने की एक प्रक्रिया है जो एक दम से घटित नहीं हो सकती। जिन साधकों ने धैर्य पूर्वक अपने को इस साधना में प्रवृत्त रखा है उनका अनुभव है कि इससे न केवल बालों में सघनता, बालों का काला हो जाना, आंखों में चमक बढ़ जाना, झुर्रियों का मिट जाना जैसे छोटे-मोटे परिवर्तन ही संभव होते हैं, वरन कद- काठी का भी आकार प्रकार बदलने लगता है और व्यक्ति जीवन में पूर्ण वैवाहिक सुख भोगने के साथ -साथ समाज में भी अपना विशिष्ट स्थान बनाने में सफल होता है। ●

- ⇨ जहां पग-पग पर मौत तांडव नृत्य कर रही हो।
- ⇨ पति पांच मिनट भी विलम्ब से आते हैं तो कलेजा धक् से रह जाता है।
- ⇨ जहां सड़कों पर मौत दिन रात दौड़ रही है।
- ⇨ जहांअकारण शत्रु ईर्ष्या से ग्रस्त होकर कुछ भी करने को बेताब है।
- ⇨ जहां रोग ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक आदि— मौत के रूप में प्रतिक्षण झपट्टा मारने को आतुर है।
- ⇨ वहां अखण्ड सौभाग्य प्राप्त करने का एक मात्र उपाय है।

अखण्ड सौभाग्यवती यंत्र

जो प्रत्येक पतिव्रता स्त्री के लिए आभूषण की तरह आवश्यक है।

(श्रेष्ठ रूप से मंत्र सिद्ध प्राणप्रतिष्ठा युक्त)

आप इस योजना के अन्तर्गत मात्र **इक्कीस हजार रुपये** देकर **अखण्ड सौभाग्य यंत्र** धारण कर निश्चिन्त हो सकती हैं।

। ।गारण्टी। ।

ये पंक्तियां आपके विश्वास के लिए हमारी तरफ से गारण्टी हैं कि यदि अकाल मृत्यु या आकस्मिक दुर्घटना से आपके पति की आपके रहते मृत्यु हो जाती है,तो कवच से संबंधित धनराशि मृत्यु के दस वर्ष बाद बिना ब्याज के वापिस लौटाने की निष्ठापूर्वक गारण्टी है।

सम्पर्क

मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान
३०६,कोहाट एन्क्लेव नई दिल्ली-३४
टेलीफोन ०११-७१८२२४८
फैक्स - ०११-७१८६७००

मंत्र शक्ति केन्द्र
डॉ. श्रीमाली मार्गःहाईकोर्ट कॉलोनी
जोधपुर (राजस्थान), ३४२००१
टेलीफोन - ०२९१-३२२०६

राजयोग

''ततः क्लेश कर्म निवृत्तिः'' (अर्थात् उस से क्लेश और कर्म का सर्वथा नाश हो जाता है।) —पातंजल योग सूत्र

क्लेश और कर्मों का नाश— यही लक्ष्य है इस मानव जीवन का। क्लेश और कर्म परस्पर मिले हुए ही हैं,। जो कुछ जन्म-जन्मान्तरों के कर्मों से संचीभूत होकर हमारे साथ चल रहा है, वही कर्म आधार है हमारे क्लेश का। इसका समूल रूप से उच्छेद हो सके यही है समस्त रूप से अध्यात्म की विषय वस्तु। भिन्न भिन्न योगों में भिन्न-भिन्न ढंग से इसी मूल विषय का विवेचन और निदान ही प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है, चाहे वह ज्ञान योग हो अथवा कर्मयोग। प्रेम योग , भक्ति योग के साथ-साथ ही राजयोग का भी यही विषय है। राजयोग इस विषय को लेकर केवल इसकी व्याख्या अथवा ज्ञान स्तर पर निदान ही प्रस्तुत नहीं करता, वरन क्रमबद्ध रूप से और आज की वैज्ञानिक पद्धतियों के अनुसार सटीक उपाय भी प्रस्तुत करता है। राजयोग इस तथ्य को स्पष्ट करता है कि ज्ञान किस प्रकार से बुद्धि गम्य न होकर बोधिगम्य होता है। इसका एक सरल सा उदाहरण है कि जिस प्रकार से हम पराश्रव्य ध्वनि की तरंगों को अपनी अक्षमता के कारण सुन नहीं सकते, किन्तु उनके अस्तित्व से इंकार भी नहीं कर सकते, ठीक इसी प्रकार ज्ञान की भी जो स्थिति उच्च कम्पनों पर आधारित है उसको हम अपनी बुद्धि द्वारा नहीं वरन उसी उच्च कम्पन के तद्रूप होकर ही समझ सकते हैं, और यह तद्रूपावस्था केवल साधना के द्वारा अपनी इस देह और मानस को उतने ही उच्च कंपनों में अवस्थित करने पर संभव है। राजयोग ऐसी ही व्यवस्था प्रस्तुत करता है।

विवेचन :-

इसके अध्येता स्वामी विवेकानंद जी का इस विषय में महत्वपूर्ण कथन है--**प्रत्येक जीव अव्यक्त ब्रह्म है, बाह्य एवं अन्तः प्रकृति को वशीभूत करके अपने इस ब्रह्म भाव को व्यक्त करना ही जीवन का चरम लक्ष्य है।** पूजा -उपासना ,मनःसंयम अथवा ज्ञान, इनमें से एक,एक से अधिक या सभी उपायों का सहारा लेकर अपने ब्रह्म भाव को व्यक्त करो और मुक्त हो जाओ-बस यही धर्म का सर्वस्व है। मत,अनुष्ठान -पद्धति ,शास्त्र,मन्दिर अथवा बाह्य क्रिया कलाप तो उसके गौण ब्यौरे मात्र है।''

ऐसे ओजस्वी वचन कहने वाले जिस तपः पूत ने अपने जीवन में आधार बनाया किसी पद्धति को तो वह थी राजयोग की । राजयोग अर्थात् एक ऐसी पद्धति , जो वास्तविक निदान प्रणाली है, जो भक्ति को किन्हीं मृग मरीचिकाओं से व्यक्ति को निकाल कर उस अतृप्त जीव को वास्तविक अमृत का पान कराके तृप्त करती है, जो ज्ञान व बोध व्यक्ति को समस्त शास्त्र,वेद,पुराण पढ़कर ही नहीं हो पाता,वह तो केवल संभव होता है क्रियात्मक पक्ष को जीवन में अपना कर और उतार कर, इसी तथ्य की सगर्व घोषणा ने केवल स्वदेश में ही नहीं वरन विदेशों में भी जिस पद्धति के माध्यम से उन्होंने की, उसको उन्होंने **राजयोग** की संज्ञा दी।

राजयोग अर्थात् प्राणों के नियंत्रण की कला,ध्यान की गहराई में जाने की कला, देह व मानस के समस्त अणुओं को नवीन ढंग से संयोजित कर इसी देह में नई देह की रचना।

राजयोग केवल एक जर्जर देह में एक नई आभामय और सुगन्धित देह देने की क्रिया ही नहीं, साथ ही समूल संस्कारों को - जो जन्म जंन्मान्तर से साथ चले आ रहे हैं, उनके उच्छेद के साथ एक नवीन जीवन रूपी देह देने का भी अलौकिक प्रयास है। ●

(पृष्ठ ७१ का शेष भाग)

व्यक्ति को नियमित अभ्यास करना पड़ेगा, नित्य प्रति एकांत में रहना भी व्यक्ति के लिए उपयोगी रहता है। विभिन्न प्रकार के व्यक्ति और विशेषकर ऐसे व्यक्तियों का साथ छोड़ना ही पड़ता है जो व्यर्थ बकवादी हों अथवा हंसी ठट्ठा करने वाले हों, ऐसे क्रिया कलाप चित्त को डांवाडोल ही करते हैं। मितभाषी होना ही पड़ेगा, जिससे उसका अनुकूल असर पड़ सके। इसी तरह आहार - विहार में परिवर्तन कर उसे यथासंभव शाकाहारी होना होगा और संभव हो सके तो कुछ महीने केवल दूध एवं फलाहार पर रहे, यह और भी अनुकूल होगा। कड़ी मेहनत करना भी ऐसे अभ्यासी व्यक्ति के लिए अधिक अनुकूल नहीं क्योंकि अधिक , मेहनत करने से भी चित्त डांवाडोल रहता है, अतः निर्विचार मन की अवस्था नहीं बन पाती। **गीता** में वर्णन आता है-

नात्यश्नस्तु योगोस्ति चैकान्त मनस्ततः
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन
युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा
(गीता)

अर्थात् "योगी को अधिक विलास और कठोरता दोनों ही त्याग देने चाहिए, उनके लिए उपवास करना या देह को किसी प्रकार कष्ट देना उचित नहीं। जो अपने को अनर्थक क्लेश देते हैं, वे कभी योगी नहीं हो सकते। अतिभोजनकारी, उपवासशील, अधिक जागरणशील , अधिक निद्रालु अत्यंत कर्मी अथवा बिलकुल आलसी इसमें से कोई भी योगी नहीं हो सकता"।

हमें यह तथ्य ध्यान में रखना होगा कि योगी का अर्थ केवल संन्यासी या भगवा वस्त्र धारी व्यक्ति मात्र से ही नहीं है, जो भी अपने आपको परमतत्व से मिलाने का आग्रही हो, वही योगी पद की संज्ञा पाने का अधिकारी है, फिर भले ही वह गृहस्थ हो,अधिकारी हो,वकील हो ,डॉक्टर हो, चार्टर्ड एकाउन्टेंट हो, कहने का तात्पर्य कि किसी भी पद पर कार्यशील हो।

ऊपर योगी के लिए बताये गुण उस व्यक्ति के लिए भी पर्याप्त हैं, जो निर्विचार मन प्राप्त करने की दिशा में प्रयत्नशील है। अन्तर्जगत का लोक इतना सहज नहीं होता कि उसे हम जब चाहे छेड़ दें या उसमें उतर जायें। इसके लिए तो क्रमबद्ध उपाय करने पड़ते हैं अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि भी हो सकती है। **पातंजल योग सूत्र** में इसका एक सुन्दर वर्णन आया है कि व्यक्ति किस प्रकार अपने मन को एकाग्र अथवा निर्विचार कर सकता है।

यद्यपि उसमें उन्होंने यह वर्णन समाधि के संदर्भ में दिया है किंतु सामान्य व्यक्ति के भी लिए पर्याप्त उपयोगी हो सकता है, इसके अनुसार -

"विशोका वा ज्योतिष्मती
वीतराग विषय व चित्तम्
स्वप्नानिद्राज्ञानलिम्बनां व
यथाभिमतध्यानानाद्रा"

अर्थात "शोक से रहित ज्योतिष्मान पदार्थ के ध्यान से, अथवा जिस हृदय ने इन्द्रिय विषयों के प्रति समस्त आसक्ति छोड़ दी है, अथवा स्वप्न ज्ञान में कभी-कभी जो अपूर्ण ज्ञान लाभ होता है, अथवा जिसे जो भी चीज अच्छी लगे, उसी के ध्यान से समाधि प्राप्त होती है"। यदि हम विचार कर देखें तो इसमें ऐसी कोई भी बात नहीं जो हम आप नहीं अपना सकते और अपना जीवन शांतियुक्त नहीं बना सकते।

मन को निर्विचार बनाने के लिए योग साधना में कुछ व्यवहारिक विधियां दी गई हैं जो कि अत्यंत सहायक होती हैं।

पहली विधि :-

अपने दोनों हाथों को सामने की ओर फैला दें, इस बात का ध्यान रखें कि दोनो हथेलियां जमीन की ओर रहें तथा हाथ पूरी तरह से तने हुये हों। इसके बाद आप धीरे-धीरे श्वास लीजिये और बाहर श्वास निकालिये।

दूसरी विधि :-

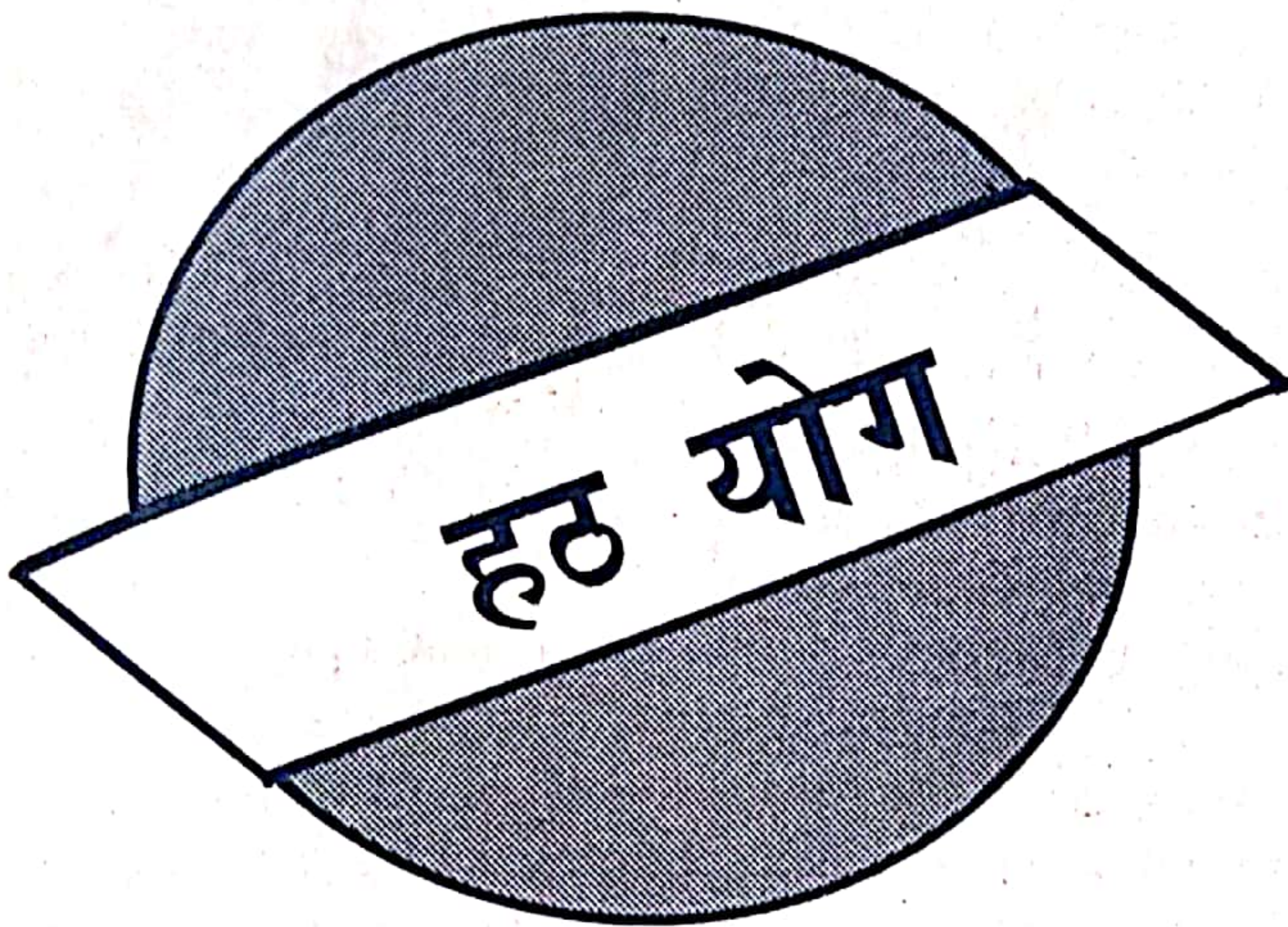
अपने दोनों हाथों को सीधा सामने फैला कर कुछ समय तक खड़े रहिये और उसके बाद धीरे-धीरे उन हाथों को सिर की ओर ले जाइये और हाथों को तान दीजिये। इसके बाद श्वास तो आपको धीमे ही फेफड़ों में भरनी है किंतु निकालना होगा तेजी के साथ।

तीसरी विधि :

अपने दोनों हाथों को इस तरह सामने फैलायें कि हथेलियां आमने सामने रहें और श्वांस की क्रिया तो तीव्र रखनी है किंतु प्रश्वास धीमे- धीमे अर्थात् दूसरे क्रम के विपरीत ढंग से बाहर फेंकिए।

चतुर्थ विधि :

दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में फंसाकर आकाश की ओर जितनी उंचाई तक दोनों हाथ उठा सकें, उठाइये और फिर गहरी सांस लीजिये तथा धीरे - धीरे सांस को बाहर निकालिए।

उपरोक्त विधियां प्राणायाम का ही प्रकार हैं किंतु मन को निर्विचार बनाने की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। निर्विचार बनाने के इच्छुक व्यक्ति को ध्यान देना चाहिए कि वह ऐसी बातों से बचे जो क्षणिक स्नाययाविक उत्तेजना देती हैं। निर्विचार मन बनाकर न केवल हम सम्मोहन- ज्ञान के क्षेत्र में एक कदम आगे बढ़ जाते हैं, वरन् इससे सम्पूर्ण स्वांस्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। निर्विचार मन से निश्चित रूप से स्वर की मधुरता आती ही है और जिनको स्वर विकार हो उनको तो विशेष लाभप्रद रहेगा। आगे बढ़ने पर कुछ ऐसी दिव्य अनुभूतियां भी होने लगती हैं जो मन को आह्लादित बनाये रखती हैं। ●

प्रश्न : **हठयोगका अर्थ क्या है?**
उत्तर : मानव शरीर में दो नाड़ियां प्रमुख हैं जिनमें इड़ा एवं पिगंला आती है। इन नाड़ियों के प्रतीक अक्षर "ह" एवं"ठ" हैं, जिनकेयोगसे आध्यात्मिक शक्ति का विकास होता है। इन्हीं के योग को 'हठ' कहते हैं। न कि आम धारण के अनुसार 'हठ-पूर्वक' की गई यौगिक क्रियाओं को।

प्रश्न : **हठयोग का मूल उद्‌देश्य क्या है?**
उत्तर : अन्य योग पद्धतियों की ही भांति इसका आधार भी स्थूल में सूक्ष्म की अवधारणा है। हठयोग की श्रेष्ठता है कि इसके समक्ष स्पष्ट लक्ष्य है--मनुष्य की अशांत चितवृत्तियों को कैसे शांत किया जाय।

प्रश्न : **हठयोग में चित्तवृत्तियों को शांत करने के लिए क्या उपाय हैं?**
उत्तर : हठयोग मनुष्य की अशांत चित्तवृतियों को शांत करने के लिए किसी बाह्य उपकरण का अवलम्बन नहीं लेता वरन मनुष्य में ही निहित शक्तियों को इस प्रकार जाग्रत कर देता है जो मनुष्य की आध्यात्मिक उन्नति में सहायक हों।

प्रश्न : **हठयोग की आवश्यकता क्या है?**
उत्तर : पातंजलि योग सूत्र में वर्णन आता है-

समाधिभावनार्थः क्लेशतूनकरणार्थश्च।।

अर्थात "समाधि के लिए और क्लेश जनक विघ्नोंको क्षीण करने के लिए" ।हठयोग मन संयम के द्वारा इसी अभीष्ट की प्राप्ति में पूर्ण सहायक होता है।

प्रश्न : **हठयोग कितने अंगों में विभक्त है?**
उत्तर :- हठयोग के सात प्रमुख अंग हैं- कर्म,आशा, मुद्रा प्रत्याहार,प्राणायाम, ध्यान एवं समाधि। इनमें से मुद्रा एवं प्राणायाम क्रियात्मक पक्ष है तथा अन्य मानसिक व आत्मिक ।

प्रश्न : **हठयोग के वर्णन के अवसर पर मुद्राओं का विशेष उल्लेख मिलता है इनका सापेक्षिक महत्व क्या है?**
उत्तर : कुछ विशिष्ट मुद्राओं से साधक का बाह्य जगत से संबंध टूट जाता है जिससे व्यक्ति के अर्न्तमुखी होने एवं आध्यात्मिक रूप से लाभान्वित होने की दशायें स्वतः निर्मित हो जाती हैं।दूसरे शब्दों में जिस से हठयोग में 'प्रत्याहार' की स्थिति कहा गया है उसकी दशायें स्वतः निर्मित होने लगती हैं।

प्रश्न : **हठयोग के क्षेत्र में षट्कर्म का क्या महत्व है? षट्कर्म कौन - कौन से हैं?**
उत्तर : हठयोग का आधार व्यक्ति का शरीर है जिसमें नाड़ी शोधन करना अतिआवश्यक होता है। हठयोग के अन्तर्गत जिन षटकर्मों का विधान आता है वे हैं नेति, धोति, वस्ति, त्राटक, नौलि एवं कपालभाति । इन क्रियाओं से शरीर स्थित विभिन्न अंगों का सुचारू रूप से नाड़ी शोधन हो जाता है।

प्रश्न : **हठयोग के क्षेत्रमें मुद्रा के साथ ही साथ बंध का विशेष महत्व क्यों दिया गया है?**
उत्तर : हठयोग के अंग प्राणायाम में जिस वायु का पूरण किया जाता है उसे किसी अंग विशेष में रोक कर उसे शक्ति सम्पन्न करने की जो क्रिया है वह केवल बंध के माध्यम से ही संभव है, इसी से बंध का हठयोग में विशेष स्थान हैं।

प्रश्न : **क्या हठयोग की कुण्डलिनी जागरण में कोई भूमिका है?**
उत्तर : पूर्ण रूपसे । वास्तव में हठयोग कुण्डलिनी जागरण की ही सुव्यवस्थित एवं वैज्ञानिक प्रक्रिया है। हठयोग के माध्यम से योगी इड़ा एवं पिंगला में स्थित प्राण वायु को सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश देकर ब्रह्मरंध्र तक पहुंचाता है, जो मानव जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि है।

प्रश्न : **क्या हठयोग आज के युग में समीचीन है?**
उत्तरः हठयोग को लेकर और कुछ तथाकथित हठयोगियों के आचरण को देखकर इसकी धारणा विचित्र सी बन गई है, किंतु हठ्योग ही आज की परिस्थितियों में अन्य प्रचलित किसी भी योग की अपेक्षा (यथा ज्ञान योग, कर्मयोग, भक्तियोग इत्यादि) अधिक व्यावहारिक और सुनिश्चित पद्धति है।

प्रश्न : **क्या हठयोग केवल आध्यात्मिक लाभ ही प्रदान करता है?**
उत्तरः हठयोग तो वास्तव में व्यक्ति के अन्दर सुप्त विद्युत शक्ति को जाग्रत कर उसको सुनियोजित करता है। योगी इसका सुनियोजन अपने अन्दर आध्यात्मिक रूप से करता है किन्तु इसके साथ ही साथ इससे मिलने वाले शारीरिक लाभों की महत्ता भी गौण नहीं है। ●

आकस्मिक धन दुर्लभ स... वैचाक्षी

वैचाक्षी साधना जो अपने आप में महाविद्या तारा का ही लघु एवं तांत्रोक्त स्वरूप है। माँ भगवती तारा के आशीर्वाद की मूर्तिमंत स्वरूपा वैचाक्षी इस युग की साधना है जो तांत्रोक्त रूप में प्रभावशाली बन गयी है। गृहस्थों के साथ ही साथ साधकों एवं सन्यासियों के लिए भी जीवन की अत्यावश्यक साधना।

आकस्मिक धन - कितना मधुर शब्द है यह! व्यक्ति यही तो चाहता है कि उसे जीवन में धन प्राप्ति के लिये आपाधापी न करनी पड़े। गलत तो इस चिन्तन को तब कहा जा सकता है, जब व्यक्ति आलसी और अकर्मण्य बन दूसरों पर आश्रित हो, जीवन में बिना प्रयास के ही सब कुछ अर्जित करना चाहे। ऐसी स्थिति प्रशंसनीय नहीं कही जा सकती किन्तु गृहस्थ जीवन में तो अनेकानेक पक्ष होते हैं। धन की सर्वाधिक आवश्यकता एक गृहस्थ को ही तो होती है। उसे बच्चों की फीस देनी होती है, पूरे माह के राशन का खर्चा, कपड़ों का खर्चा, मकान का किराया, बस का किराया, वृद्ध माता - पिता की जिम्मेदारी, छोटे भाई की पढ़ाई, बहन के विवाह की चिन्ता -- सब कुछ उसी के ऊपर होती है। दैनंदिन खर्चों में ही उसकी मासिक आय का सर्वस्व निकल जाता है। वह चाहकर भी कोई बचत नहीं कर सकता। वह अपने जीवन के शौक पूरे कर सके और सामान्य सी इच्छाओं का निर्वाह कर सके- यह भी संभव नहीं हो पाता, जिसका परिणाम होता है कि उसका मन मर जाता है, और व्यक्ति का मन जब एक बार मर जाता है तो वापस उसमें जीवन की धड़कन डालना बहुत कठिन होता है, फिर वह बेजान सा निचुड़ा शरीर लिये इस जीवन की यात्रा को जैसे- तैसे निभाता रहता है। इसी के मध्य में यदि परिवार में कोई आपदा या आकस्मिक खर्च की स्थिति आ जाती है तो वह बिल्कुल टूट जाता है।

जीवन की इन्हीं उलझनों में व्यक्ति असमय ही बूढ़ा हो जाता है और सामान्य रूप से भी अर्थागम न होने से उसका चिन्तन भी दूषित हो जाता है। एक दुर्बल आय स्थिति वाले व्यक्ति का मानसिक चिन्तन भी दुर्बल ही होता है। उसमें आत्मविश्वास और दृढ़ता पनप नहीं पाती। इन्हीं परिस्थितियों में व्यक्ति घूस जैसे अनैतिक उपायों से भी धन प्राप्ति का चिन्तन करने लगता है, जुए और लॉटरी की लत पड़ जाती है।

एक गृहस्थ के विपरीत एक साधक के जीवन में स्थिति कुछ भिन्न होती है,उसका मूल चिन्तन तो यद्यपि धन प्राप्ति का नहीं होता, किन्तु सामान्य जीवन यापन करने के लिये उसे भी धन की नितान्त आवश्यकता रहती ही है। यह तो परम्परा वश चिन्तन है कि किसी साधक को या आध्यात्मिक चिन्तन में लगे व्यक्ति को धन की भला क्या आवश्यकता है? वास्तविक स्थिति इसके विपरीत है। आध्यात्मिक चिन्तन में लगे व्यक्ति को धन की सामान्य आपूर्ति ही नहीं वरन प्रचुरता चाहिए कि वह अपने श्रेष्ठ चिन्तनों को मूर्त रूप दे सके, अपनी योजनाओं को आकार दे सके। संस्थागत रूप से अपने गुरुदेव का प्रचार प्रसार कर सके। धार्मिक सम्मेलन, शिविर आयोजित कर सके। श्रेष्ठ साहित्य व पूज्य गुरुदेव के अमृत वचनों का वितरण कर सके। संस्था से जुड़ी तो सैकड़ों गतिविधियां होती है, जिसके लिये तो पग-पग पर धन की आवश्यकता पड़ती ही है, साथ ही वह अपने व्यक्तिगत जीवन में अपने देश का भ्रमण कर सके, धार्मिक स्थानों की यात्रा कर सके। अपने इस देश की कई प्रकार की संस्कृतियों और संसार की अन्य संस्कृतियों को पास से समझ सके। एक जागरूक साधक के जीवन में तो अनेक आयाम संभव हैं कि वह अपने जीवन को उदाहरण बना कर आम व्यक्तियों के समक्ष रख सके, जीवन को इस व्यापक स्तर पर ले जाना, धन की आपूर्ति व प्रचुरता के बिना संभव ही नहीं है।

पूज्य गुरुदेव ने एक अवसर पर हम सब को यह तथ्य स्पष्ट किया था कि जिस प्रकार से सिर दर्द होने पर डॉक्टर पूरा मस्तिष्क खोल कर नहीं रख देता, वरन उसका तुरन्त निदान एक छोटी सी औषधि की

...न प्राप्ति की
...साधना

...साधना

गोली या किसी लेप से कर देता है, उसी प्रकार साधना का जगत भी है जीवन में अचानक कोई आवश्यकता आ पड़ने पर या विपरीत स्थिति आ जाने पर यह आवश्यक नहीं होता कि व्यक्ति धन की कोई लम्बी चौड़ी साधना शुरु कर दे, कमला महाविद्या या तारा महाविद्या की ओर दौड़े, वरन उसे तुरन्त और निश्चित उपाय करना आवश्यक होता है। वैचाक्षी देवी की साधना एक ऐसी ही अत्यन्त लघु और सरल साधना है, जिसका फल हाथों हाथ देखने को मिलता है और साधक का जीवन सरल और निष्कंटक बनता है,

हमने पत्रिका के पिछले अंकों में इसी प्रकार की अनेक लघु साधनायें भी दी हैं, जैसे स्वप्नेश्वरी साधना आदि जिनसे व्यक्ति सहज ही अपने दैनिक जीवन- की

जिस प्रकार सिर में दर्द होने पर पूरे सिर का आप्रेशन नहीं किया जाता है एक छोटी सी टेबलेट ही पूरा आराम दे देती है। ठीक वही स्थिति साधनाओं के साथ भी। जीवन की नित्य प्रति की आर्थिक समस्याओं का निदान प्रस्तुत करती एक तीक्ष्ण और शीघ्र प्रभाव कारी साधना ।

बाधायें दूर कर सकता है।वैचाक्षी देवी का स्वरूप अपने आप में अत्यन्त मधुर एवं पूर्ण तांत्रोक्त है, उनके तांत्रोक्त स्वरूप से भयभीत होने की कोई आवश्यकता नहीं क्योंकि वह अपने उपासकों पर सदैव ही कृपालु रहती है। **फिर जहां पूज्य गुरुदेव हैं, गुरुमंत्र का जप है, वहां तो कोई विपरीत स्थिति हो ही नहीं सकती। गुलाबी रंग के वस्त्रों को धारण करने वाली, वैचाक्षी देवी जिनकी बड़ी-बड़ी आंखें रस की वर्षा सी करती लगती हैं और जिनके पास से मनोहारी गन्ध निरंतर प्रवाहित होती रहती है, वे विविध आभूषणों से युक्त , मन्द हास्य व गजगामिनी चाल से आकर अपने भक्तों के समक्ष प्रकट भी होती देखी गयी हैं, और उनके कृपा कटाक्षों से, साधना की श्रेष्ठता से ऐसा भी अनुभव रहा है कि एक बार की साधना से ही साधकों को जीवन पर्यन्त निरन्तर आकस्मिक रूप से धन प्राप्त होता रहता है।**

साधना विधि :-

रविवार की रात्रि में साधक गुलाबी रंग की धोती धारण कर गुलाबी रंग के आसन पर बैठे, एवं सामने बाजोट पर गुलाबी रंग का वस्त्र बिछा दे, यदि उसे मिल सके तो वैचाक्षी देवी का प्रामाणिक चित्र स्थापित करें अन्यथा **वैचाक्षी यंत्र** तो स्थापित करना आवश्यक ही है। इस साधना में एक विशिष्ट गुटिका भी स्थापित की जाती है, जिसे **षोडशी गुटिका** कहा जाता है। इस साधना में मंत्र जप केवल **सफेद हकीक माला** से ही किया जा सकता है। साधना की इसमें कोई भी जटिलता नहीं है , न इसमें कोई विशेष न्यास आदि की आवश्यकता है, साधक केवल पूज्य गुरुदेव का स्मरण कर गुरु मंत्र की एक माला मंत्र जप कर वैचाक्षी देवी के दिव्य स्वरूप को अपनी आंखों के सामने लाकर इस साधना में प्रवृत्त हों। इस साधना में निम्न मंत्र की २१ माला मंत्र जप करना पर्याप्त रहता है। जो सिद्ध साधक है वे ५१ माला भी करते पाये गये हैं।

मंत्र

ॐ ब्लौं वैचाक्षी धन प्रदाये ब्लौं फट्।।

इस साधना की समाप्ति पर साधक रात्रि शयन उसी स्थान पर करें। दूसरे दिन सुबह उठकर सभी सामग्री लाल वस्त्र में बांधकर किसी तिराहे पर रख दें या जलाशय में विसर्जित कर दें या किसी घने जगल में जाकर रख दें। यह एक तांत्रोक्त साधना है और तांत्रोक्त साधना में जितना भी कम से कम प्रचार किया जाय, उतना ही अच्छा रहता है। अपने परम विश्वासी व्यक्ति से भी इस साधना का रहस्य न खोलें। प्रायः दूसरे दिन से ही अथवा एक सप्ताह के भीतर -भीतर साधकों को अनुकूल परिणाम मिलते पाये गये हैं, पूर्ण सफलता मिलने पर आप अपनी उपलब्धियों को व अनुभवों को अपने पासपोर्ट साइज के चित्र के साथ पत्रिका कार्यालय में अवश्य भेंजें। ●

अष्टांग योग

राजयोग जीवन के नियमन की व्यवस्थित व्याख्या प्रस्तुत करते समय केवल व्याख्या ही नहीं करता वरन निश्चित उपाय भी सुझाता है। राजयोग आठ भागों में विभक्त वैज्ञानिक शैली है जिसमें यम,नियम, आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार हठयोग की विषय वस्तु हैं, जबकि शेष तीन अर्थात धारणा,ध्यान एवं समाधि क्रिया योग की।

राजयोग व्यक्ति के और एक सामान्य व्यक्ति के प्रारम्भिक स्तर से अपनी बात आरम्भ करता है और एक ऐसा सुदृढ़ आधार प्रस्तुत करता है जिस पर आरूढ़ होकर व्यक्ति जन्म जन्मान्तरों के एकत्रित संस्कारों का उच्छेद कर सकता है। व्यक्ति का निर्माण एक ही दिन में हो जाना संभव नहीं होता, इस तथ्य की राजयोग उपेक्षा नहीं करता। वह व्यक्ति के समक्ष भली-भांति स्पष्ट करता है कि वह किस प्रकार साधारण स्तर से प्रारम्भ कर उच्चतम स्तर अर्थात् अपने को ही ब्रह्म रूप में व्यक्त कर सकता है। समस्त योगों का मूलभूत तथ्य यही है कि व्यक्ति अपने अन्दर छुपे ब्रह्म भाव को स्पष्ट कर दे। ब्रह्म भाव अर्थात वह परम शान्त स्थिति व्यक्ति के अंदर-ही उद्‌भूत होती है जिसे शास्त्रों में शीशे पर पड़ी धूल के हट जाने की संज्ञा दी गई है। राजयोग यही बताता है कि कैसे धूल हटाई जाय। इन तथ्यों को व्यक्ति के समक्ष स्पष्ट करके भी राजयोग उसे धिक्कारता नहीं, व्यक्ति को दुर्बल, पापी या हीन कहकर उसके अंदर हीन भावना नहीं जगाता वरन उसे उत्साह दिलाता है कि वह भी ईश्वर का ही अंश है और वह भी अपने आप को उच्चस्थिति में लाकर मुक्त हो सकता है, इसी से राजयोग श्रेष्ठ है। भक्ति मार्ग की तरह इस पद्धति में कहीं भी दैन्य, रुदन या आत्मनिवेदन की कोई भी लिजलिजाहट नहीं है। हमारी परम्परा का, हमारी गर्वभरी भारतीय परम्परा का जो गर्व भरा उद्‌घोष है **"अहं ब्रह्मास्मि"** उस तत्व की प्राप्ति अष्टांग योग द्वारा ही संभव है।

अष्टांग योग अपने नाम के ही अनुरूप जिन आठ भागों में विभक्त है उनका पारिभाषिक विवरण इस प्रकार है:-

१.यमः- यम अपनी संख्या में पांच प्रकार के हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय(अर्थात् चोरी न करना), ब्रह्मचर्य एवं संचय का त्याग अर्थात अपरिग्रह इसके अन्तर्गत आते हैं।

२. नियमः-नियमों की संख्या भी पारिभाषिक रूप में पांच प्रकार की बताई गई है। तप,शौच(शुद्धता), संतोष, स्वाध्याय एवं ईश्वर के प्रति हृदय से अनुग्रह **'नियम'** के अन्तर्गत आने वाले विषय हैं।

३.आसनः- पातंजल योग सूत्र में वर्णन आता है-'स्थिर सुखमासनम्' अर्थात् स्थिर भाव से सुख पूर्वक बैठने का नाम आसन है। आसन के स्थिर होने से व्यक्ति को अपनी स्थूल देह का भान जाता रहता है, जो आध्यात्मिक भावभूमि प्राप्त करने की एक आवश्यक शर्त है।

४.प्राणायामः- पातंजल योगसूत्र के ही अनुसार

'श्वास प्रश्वास योगातिविच्छेदः प्राणायामः'

अर्थात् श्वास प्रश्वास दोनों की गति को संयत करना ही प्राणायाम कहलाता है।

५. प्रत्याहार :-प्रत्याहार का पारिभाषिक अर्थ है - अपनी पांचों ज्ञानेन्द्रियों को वश में रखना, उन्हें रूप,रस,गंध ,स्पर्श और शब्द के लोभ मोह में न फंसने देना।

६. धारणा :- इस चंचल मन को रोकने के लिए जो अभ्यास किया जाये उसी का नाम है 'धारणा'।

७. ध्यानः- मन को एकाग्र करने के उपरांत ईश्वर प्राप्ति अथवा बोध ज्ञान के लिए केंद्रित करने का अभ्यास है 'ध्यान'।

८. समाधिः- धारणा व ध्यान की पुष्टि होने पर जो उन्मनी दशा आ जाये उसी का नाम है समाधि।

इस पद्धति में पहला स्तर है यम और नियम का। यम और नियम पूर्वाभ्यास है व्यक्ति को श्रेष्ठतम स्तर तक ले जाने के लिये, प्रारम्भिक तैयारियां है, विराट पथ पर चलने की, इनमें अहिंसा, ब्रह्मचर्य ,अपरिग्रह , शौच,दया, संतोष जैसे मानवीय गुणों की पुष्टि अपने अंदर करनी होती है। यम और नियम किसी पाठशाला में पढ़ाये जाने वाले विषय नहीं है और न ही इनको किसी परिभाषा में बांधा जा सकता है जो भी गुण व्यक्ति को संकीर्णताओं से

मुक्त करे, उसके चिन्तन में उदारता भरे, उसके हृदय में प्रेम भरे, उसे मानव मात्र के प्रति और मानव मात्र से आगे बढ़कर प्राणी मात्र के लिए करुणार्द्र कर दे, भारतीय मूल भावना "वसुधैव कुटुम्बकम्" तक वास्तव में ले जायें- वे सभी यम, नियम ही हैं। यम, नियम व्यक्ति के समक्ष स्पष्टीकरण करते हैं कि उसे किस मार्ग पर चलकर जीवन में शांति मिल सकती है, और उसे विराट यात्रा पर चलने के पूर्व क्या-क्या तैयारियां करनी हैं। इसके उपरान्त आता है आसन। आसन अपने आप में केवल सुख पूर्वक बैठने की एक पद्धति का नाम है। सुखपूर्वक एक स्थान पर निश्चिंत भाव से बैठना यद्यपि कठिन कार्य है किंतु इसका भी अभ्यास आवश्यक है।

अष्टांग योग का चौथा अंग है प्राणायाम। प्राणायाम अर्थात् प्राणों को आयाम देना। अपने को एक क्षुद्र देह से विराट स्तर तक फैला देना ही प्राणायाम है। जो केवल श्वास-प्रश्वास का ही विषय नहीं है। जिस विधि से भी हमारे प्राण संचयित हो सकें, वे सभी उपाय प्राणायाम ही हैं। प्राणायाम, अष्टांग योग का एक महत्वपूर्ण क्रम है क्योंकि प्राणों के संयम से ही व्यक्ति आगे जाकर समाधि सुख तक पहुंचता है। अष्टांग योग का पंचम स्तर है प्रत्याहार। प्रत्याहार अर्थात् यह मन जो सांसारिक विषयों में आसक्त है उसे अन्तर्मुखी करना। आसन पर सुखपूर्वक बैठने के बाद प्राणों को एकत्र कर उनकी उर्जा से मन को बाह्य विषयों से हटाना ही पड़ता है क्योंकि बाह्य विषय ही मुख्य बाधा है अध्यात्म पक्ष की मुख्य यात्रा में। प्रारम्भ में यम, नियम के अन्तर्गत जो तथ्य हमने मानस में जमाये वही आधार बनते हैं प्रत्याहार के सफल होने में। अष्टांग योग में कोई भी क्रम अपने आंप में स्वतंत्र क्रम नहीं है। यदि प्रारम्भिक स्तर से भली -भांति तैयारी की है तभी व्यक्ति प्रत्याहार की स्थिति अपने अंदर ला सकता है। प्रत्याहार के पश्चात् स्थिति आती है धारणा की। हमने अपने चंचल मन को जिन बाह्य विषयों से हटाया है उन्हें किसी एक स्थान पर केन्द्रित करना होगा। यही धारणा है अर्थात् मन को किसी एक स्थान पर धारण करना। चित्त को किसी विशेष वस्तु में धारण करके रखने का नाम है "धारणा"। मन को किसी एक स्थान पर धारण करके रखना साधारण कार्य नहीं है इसके लिये सुदीर्घ अभ्यास की एवं कड़े क्रम को अपनाने की आवश्यकता पड़ती है। स्वामी विवेकानन्द ने इस तथ्य को यों स्पष्ट किया है- "हृदय कमल में या सिर के ठीक मध्य देश में या शरीर के किसी अन्य स्थान में मन को धारण करने का नाम है 'धारणा'। जब मन को देह के भीतर या उसके किसी स्थान में स्थिर रखने के निमित्त प्रशिक्षित किया जाता है तब उसको उस दिशा में अविछिन्न गति से प्रवाहित होने की शक्ति प्राप्त होती है, इसी का नाम है धारणा। जब ध्यान शक्ति इतनी तीव्र हो जाती है कि मन अनुभूति के बाहरी भाग को छोड़कर केवल उसके अन्तर्भाग या अर्थ की ही ओर एकाग्र हो जाता है। तब उस अवस्था को 'समाधि' कहते हैं। समाधि सुख ही व्यक्ति का वास्तविक सुख है। समाधि का अर्थ जमीन में गड़ जाने से नहीं होता, समाधि तो अपने आपको समस्त घटना क्रम के प्रति दृष्टाभाव प्रदान कर जाती है। इस भौतिक जगत के सभी क्रिया कलाप करते हुए भी चुपचाप एक ओर खड़े होकर आनन्द पूर्वक उसको देखते रहना -यही समाधि की वास्तविक अवस्था है। जब व्यक्ति के अन्दर कर्ता भाव चला जाता है और निमित्त भाव रह जाता है तव ऐसे भाव युक्त व्यक्ति को कर्म के बंधन शेष नहीं रह जाते। ऐसी स्थिति में आये हुये व्यक्ति सहज ही इस विराट ब्रह्माण्ड में अपनी नगण्यता भी समझ लेते हैं और अपने कर्त्तव्य को भी, तब उसे कुछ व्याप्त नहीं होता, क्योंकि तब तक वह जान चुका होता है कि वह उस आंनदघन सच्चिदानंद स्वरूप ईश्वर का ही एक भाग है, और उसके समस्त क्रिया कलाप एक नाटक में पात्र तुल्य है। अपने आप को प्रदत्त भूमिका का निर्वाह मात्र करके अलग हो जाना ही उसका कर्तव्य शेष रह जाता है और यही समाधि की निरन्तर अवस्था है, जो मात्र गुरु कृपा से ही उपजती है।

संन्तों सहज समाधि भली।
गुरु कृपा जा दिन ते उपजी दिन दिन अधिक चली।।
आंख न मूंदों कान ना रूंधों तनिक कष्ट नहीं धारो।
हँसि हँसि पहिचानो जग को सुन्दर रूप निहारों।।
(कबीर दास)

यही राजयोग का ध्येय है, यही किसी भी योग का ध्येय है, किंतु इसके पूर्व व्यक्ति को एक लम्बी तैयारी करनी पड़ती है जो कि संभव होती है अष्टांग योग का अवलम्बन लेने से। ●

(पृष्ठ २७ का शेष भाग)

मन का एकीकरण

इसके आगे की क्रिया में बाह्य मन के आघात से या उसकी प्रेरणा से अन्तर्मन को विचार शून्य करने की प्रक्रिया की जाती है।

जब अन्तर्मन भी विचार शून्य हो जाता है तो दोनों मन परस्पर जुड़ जाते हैं। यह, सम्पूर्ण रूप से दोनों मनों को जोड़ने की क्रिया ही **'क्रिया योग'** है। इस दशा में अर्थात् दोनों मन परस्पर जुड़ जाने की दशा में व्यक्ति को एक दिव्य प्रकाश की अनुभूति अपने अंदर होने लगती है, जो उसे कहीं बाहर से नहीं लाना पड़ता। यह तो उसके अंदर ही छिपा होता है, जो बस उसे प्राप्त हो जाता है। इस दिव्य प्रकाश का प्राप्त होना ही उसके समस्त तनावों को समाप्त करने में सहायक होता है, व्यक्ति फिर यह जानने लगता है और हृदयंगम भी करने लगता है कि वह तो सदा से सुखी रहा है उसे वास्तव में सुख के लिए कभी भी किसी बाह्य अवलम्बन की आवश्यकता थी ही नहीं, इस अनुभूति से उसके अंदर आनंद का एक झरना सा बह उठता है, वह अपने गुरु, अपने मार्गदर्शक, अपने भगवान के प्रति गद्‌गद् भाव से कृतज्ञता अर्पित करता है कि आपने मुझे सच्चे सुख की ओर प्रवृत्त कर दिया। सम्मोहन ज्ञान के ज्ञाता के लिए इसके पश्चात् अगला अध्याय होता है जिसे 'ध्यानयोग' की संज्ञा दी गई है।

ध्यान योग

क्रिया योग की पद्धति तो वास्तव में समाधि तक पहुंचने की एक पद्धति थी, किन्तु इसका सफलतापूर्वक प्रयोग सम्मोहन ज्ञान के क्षेत्र में भी किया जा सकता है। क्रियायोग के तीन आधार हैं धारणा, ध्यान और समाधि। धारणा अपने चित्त को स्थिर करने की क्रिया है और इसका सरल व निश्चित मार्ग प्राणायाम की प्रक्रिया से होकर गुजरता है, यदि मन को किसी स्थान पर बारह सेकेण्ड तक धारण किया जाये तो उससे एक धारणा होगी, यह धारणा द्वादश गुणित होने पर ध्यान कहलाती है और फिर ध्यान द्वादश गुणित होकर समाधि में बदल जाता है। एक योगी की तरह ही सम्मोहन ज्ञान के अध्येता को भी उसके लिए अभ्यास करना पड़ता है। अंतर दोनों की तीव्रता व लक्ष्य को लेकर होता है। योगी ध्यान के पश्चात समाधि में चला जाता है जबकि सम्मोहन ज्ञान के अध्येता के लिए वह दशा अभीष्ट नहीं होती। ध्यान के लिए मन की जिस एकाग्रता की आवश्यकता होती है उस हेतु त्राटक सर्वोत्तम साधन माना गया है।

स्वच्छ आलोक

ध्यान योग की दशा में जब मानव अपने अंतर में प्रवेश करता है तो प्रारम्भ में उसे प्रकाश बिन्दु दिखाई देता है और धीरे धीरे इस प्रकाश का घेरा बढ़ता जाता है। आरम्भ में यह बिन्दु छोटा सा एवम् नीली आभा से युक्त होता है, धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ने के क्रम में प्रकाश का घेरा बढ़ने लगता है और आगे बढ़ने पर उसे कई रंग या सातों रंग स्पष्ट दिखने लगते हैं, यह ध्यान योग में प्रगति का परिचायक है। कुछ और आगे बढ़ने पर सातों रंग भी दिखाई देने बंद हो जायेंगे तथा सफेद तेज दिव्य प्रकाश जो सीमाहीन, अंतहीन होगा, दृष्टिगोचर होगा। इस प्रकाश का दृष्टिगोचर होना ही तृतीय नेत्र खुलने की स्थिति है, जिससे न केवल खुद का वरन् किसी का भी भविष्य अथवा भूत गोपनीय नहीं रह जाता। यह दशा सम्मोहन ज्ञान के व्यक्ति के लिए अत्यधिक उपयोगी है क्योंकि इसके माध्यम से वह सामने वाले माध्यम के विषय में उचित ज्ञान प्राप्त कर उसे उचित निर्देश दे सकता है। बाद में सम्मोहन के अवसर पर इस सम्पूर्ण प्रक्रिया में व्यक्ति को शीघ्रता से क्रिया योग के माध्यम से अंतर मन को शून्य कर ध्यान योग में प्रविष्ट होना होता है और सम्पूर्ण भूत भविष्य देखकर पुनः चैतन्य हो जाना होता है, इस सारी प्रक्रिया में तीन मिनट से अधिक समय नहीं लगता और बाद में अभ्यास हो जाने के बाद तो व्यक्ति सेकेण्डों में सम्पूर्ण प्रक्रिया सम्पन्न कर लेता है।

ध्यानः सम्पूर्णजीवन का आधार

ध्यान अपने आप में सम्पूर्ण जीवन के लिए एक पद्धति है। इसे यदि एक क्रमबद्ध रूप से प्रतिदिन और नियम पूर्वक करें तो जीवन श्रेष्ठ से श्रेष्ठतम हो सकता है। व्यक्ति को चाहिए वह प्रातःकाल की संधि, मध्यान्ह् काल की संधि एवं सांयकाल की संधि के महत्व को समझे, क्योंकि इन संधिकालों में एक विशेष लय सम्पूर्ण प्रकृति में व्याप्त रहती है एवं इस काल में किया गया चिंतन हमारे मानस को अपेक्षाकृत शीघ्र ग्राह्य होता है। इसी तरह से रात्रि में सोते समय अपने आपको निर्देशित सा करना, अच्छे विचारों से पुष्ट करना भी पर्याप्त उपयोगी पाया गया है। व्यक्ति को संभव हो तो प्रतिदिन ध्यान एक निश्चित स्थान पर और ऐसे स्थान पर करना चाहिए जो कि एकान्त में होने के साथ-साथ किसी अन्य के आवागमन से मुक्त हो। जहां पर सदैव पवित्र चिंतन होता है, वहां के अणु - अणु चैतन्य हो उठते हैं और ऐसे में उपयुक्त यही रहता है कि वहां आप सदृश्य पवित्र विचार लिये व्यक्ति ही प्रवेश पा सकें अन्यथा संतुलन भंग सा हो जाता है। मंदिरों, गिरजाघरों के निर्माण के पीछे यही तो मंतव्य था कि सदैव वहां पवित्र व ईश्वर विषयक चिन्तन होने से वह स्थान एक ऐसा आश्रय स्थल बन सकेगा जो कि अनेक को सुख व मनः शांति प्रदान करेगा। ●

> **रागोपहतिर्ध्यानम्**
> **आसक्ति के नाश को ध्यान कहते हैं। (सांख्य सूत्र)**

(पृष्ठ २६ का शेष भाग)

श्वास को अन्दर खींच कर अन्दर की अपान वायु से मिलायें और उक्त रूप से सब द्वार बन्द करके ॐ का मानसिक जप करते हुए ऐसी तीव्र भावना दें कि जागी हुई कुण्डलिनी चक्रों का भेदन करती हुई सहस्रार में जा रही है। इससे प्राण अपान वायु से संयुक्त होकर कुण्डलिनी शक्ति को जगा देती है तथा दिव्य प्रकाश उत्पन्न होने लगता है।

४. अश्विनी मुद्रा :-

पद्मासन में सीधे बैठकर सांस बाहर निकालें। अब श्वास रोककर स्फिंक्टर (गुदीय) पेशियों को संकुचित करके गुदा को ऊपर की ओर खींचें। लगभग दस सेकेण्ड तक इसी अवस्था में रहें फिर सांस भरें। यह प्रक्रम १० से ५० बार दोहराएं।

लाभः- यह जननांगों को पुष्ट करती है तथा अर्श एवं गर्भाशय भ्रंश को दूर करने में सहायक है। यह मुद्रा अपान वायु को शुद्ध कर प्राण का उत्थान भी करती है।

५. योग मुद्रा :-

पद्मासन में बैठकर दोनों हाथ पीछे ले जाएं और दाहिनी कलाई को बांयें हाथ से पकड़ लें। आगे झुकते हुए मस्तक को भूमि से स्पर्श कराएं, यथाशक्ति इस स्थिति में रुके रहें, फिर पूरक करते समय सिर को ऊपर उठा लें, यह क्रम कई बार दोहराएं।

लाभ :- यह उदर और श्रोणि प्रदेश के विकारों को दूर करती है तथा जठराग्नि को प्रदीप्त करती है।

६. षण्मुखी मुद्रा :-

किसी भी ध्यानासन में सीधे बैठकर दोनों हाथों की अंगुलियों को चेहरे पर फैलायें और तर्जनी से आंखों को, अंगूठे से कर्ण छिद्रों को, मध्यमा से नासा छिद्रों को अनामिका और कनिष्ठा से मुख को, इस प्रकार चेहरे के सभी छिद्रों को बंद कर लें, अब मध्यमा को मुक्त करके एक-एक करके दोनों नासाद्वारों को खोलें और नाड़ी शुद्धि प्राणायाम की तरह श्वसन करें।

लाभः- यह मुद्रा दृष्टि, श्रवण, गन्ध और स्वाद से आने वाले सभी बाह्य उत्तेजकों को रोकती है, अतः हमारा मन श्वसन के सूक्ष्म आन्तरिक स्वर के साथ मंत्र को लयबद्ध करके सरलता से ध्यानावस्थित हो सकता है। तनाव के कारण सिर दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को यह मुद्रा अवश्य करनी चाहिये।

बन्ध

बन्ध वास्तव में श्वास को रोकने (कुम्भक) के साथ प्रयुक्त किये जाने वाले सुरक्षा ताले हैं जिनके द्वारा भीतर की प्राण वायु का दबाव विभिन्न केन्द्रों पर बढ़ा कर इन्हें सक्रिय किया जाता है। स्थिति के अनुसार बंध कई प्रकार के होते हैं जिनमें से कुछ का विवरण आगे दिया जा रहा है:-

१.मूल बन्धः-

अपान वायु को स्तम्भित करने की क्रिया मूल बंध कही जाती है। सिद्धासन में बैठकर बांये पैर की एड़ी को सीवन प्रदेश में दृढ़ता के साथ लगाकर इस क्षेत्र को ऊपर की ओर सिकोड़ें और इस प्रकार अपान वायु को बल पूर्वक ऊपर की ओर खींचे। अभ्यास के बाद एड़ी को मूलाधार से लगाये बिना भी यह बंध लगाया जा सकता है।

२.जालंधर बंध :-

अंतर्कुम्भक में श्वास अन्दर भरने के बाद उसे कण्ठ द्वार के स्तर से नीचे रोकने के लिये जालंधर बंध का प्रयोग किया जाता है। इसे लगाने के लिये कंठ को संकुचित करके श्वास अन्दर भरकर ठोड़ी को गर्दन के ठीक नीचे वक्षस्थल से कसकर सटायें, इससे श्वास गर्दन पर ही रुक जायेगी। निरन्तर अभ्यास से कंठ द्वार वायु के दबाव से मुक्त हो जाता है तथा पूरा शरीर - तंत्र तनाव रहित हो जाता है।

३.उड्डीयन बंध :-

योगियों के अनुसार इस बंध का अभ्यास करने से प्राण सूक्ष्म केन्द्रों के माध्यम से ऊपर की ओर उठने लगता है। इसे लगाने के लिये वज्रासन में बैठकर मुंह के रास्ते श्वास पूरी तरह बाहर निकाल दें, उदर की पेशियों को शिथिल कर भीतर की ओर इतना खींचें कि पेट लगभग रीढ़ की हड्डी से सट जाय। वक्षस्थल को छद्म अभिश्वसन से फुलाएं, कुछ समय तक इस अवस्था में रहकर फिर धीमे-धीमे श्वास अन्दर भरें।

मूलबंध, जालंधर बंध और उड्डीयन बंध तीनों ही "बंधत्रय" नाम से एक समूह में आते हैं। यह बंध कुम्भक करते हुए श्वास के आवागमन को रोकने और संयमित करने के लिए प्रयोग किये जाते हैं। उड्डीयन बंध बाह्य कुम्भक में और जालंधर बंध अन्तर्कुम्भक में लगाये जाते हैं। मूल बंध पूरक, कुम्भक, रेचक और जप करते हुए भी लगाया जाता है, इसे लगाने से मस्तक में तनाव नहीं रहता।

४. महाबंध :-

बायें पैर की एड़ी को गुदा और लिंग के मध्य भाग में दृढ़ता से जमा लें, और दायें पैर को बांई जंघा पर रख लें, अब पूरक जालंधर बंध लगा दें, यथाशक्ति कुम्भक करके धीरे-धीरे रेचक करें, ऐसा ही दायें पार्श्व से करें, इससे कुण्डलिनी शीघ्र जाग्रत होती है तथा प्राण का प्रवेश मूलाधार चक्र में होकर चक्र भेदन का पथ खुल जाता है।

५. महावेध :-

पद्मासन में बैठकर जो स्वर चल रहा हो उसी से पूरक कर जालंधर बंध लगायें। अब अपान वायु को ऊपर खींचते हुए मूल बंध लगाकर कुम्भक करें, तत्पश्चात् दोनों हथेलियां नितम्बों के अगल - बगल भूमि पर टिकाकर हाथों के बल अपने नितम्ब प्रदेश को उठाकर जमीन पर मारें, इस स्थिति में ऐसा ध्यान करें कि प्राण वायु सुषुम्ना में प्रवेश कर रही है, इसके बाद वायु को महा बंध के अनुसार रेचक कर दें।

इन मुद्राओं और बंधों के अभ्यास से शरीर स्वस्थ और मन प्रसन्न रहता है, नाड़ियों की शुद्धि, प्राणों की शक्ति में वृद्धि होती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है, धारणा, ध्यान, समाधि में सफलता मिलती है, अन्तःकरण पवित्र बनता है और चक्रों में प्राणोत्थान हो कुण्डलिनी शक्ति पूर्ण रूप से जाग्रत हो जाती है। ●

(पृष्ठ २५ का शेष भाग)

कंधे जिन पर पुरुष अपना सिर टिका देने के लिए आतुर हो उठे और उनसे जुड़ी दो नर्म बाहें, लगे कि उसकी कोमलता प्रेम की गरमाहट से पिघल कर बाहों में ढल गयी हो। हृदय की मृदुता को व्यक्त सा करता सुगठित और कोमल वक्षस्थल, पर जिसका गठन और कसाव का उठान समेटे हो सौन्दर्य के दर्प को। सुडौल और चिकनी कमर जिसके आधार में उमड़ घुमड़ रहा विशाल नितम्ब प्रदेश। सारे वक्ष स्थल का भराव जो वहां न समा पाया हो, और नाभि के पतले से पात्र में उतर कर भी उफन उफन कर नितम्ब की पृथुलता और फैलाव में ढल गया हो और फिर खुद ही शरमा कर जंघाओं की मांसलता में लजाता शरमाता उसे भरता हुआ घुटनों के पास गोलाई बन कर मुंह सा छुपा ले, और पिंडलियों में छुप- छुप कर कुछ इशारे सा करता हुआ एड़ियों की गठन में हो ऊंगलियों के रूप में कमल की पंखुड़ियों की तरह फैल जाय। ऐसा ही सौन्दर्य देखकर पुरुष वर्ग का सारा तनाव छंट जाता है और इस जीवन की मरुस्थल सरीखी विषमताओं में घड़ी दो घड़ी तृप्ति और चैन का सुख अनुभव करता है। ऐसे सौन्दर्य के पास घड़ी दो घड़ी बैठ घनी गहरी भौहों के नीचे छिपी गहरी काली ऑखों में आंखों से ही कुछ कहे और उसकी लम्बी -लम्बी पलकों के उठने -गिरने के बीच में हुई इंकार और फिर हामी की कहानी ही अप्सरा साहचर्य की कहानी है।

> **सर्वांगपूर्ण दीक्षा का अर्थ है एक नारी के न केवल देह के सर्वांगों का निखार, साथ ही उसके सम्पूर्ण जीवन का आधार. . .**

अप्सरा साधना का जो रहस्यपूर्ण तथ्य अभी तक कहीं प्रकाश में नहीं आया वह यह है कि अप्सरा साधना तो प्रथम बार में ही साधक को सिद्ध हो जाती है किंतु जिस रूप में व्यक्ति मानस में कल्पना रखता है उस रूप में अप्सरा का प्रकट होना संभव नहीं, क्योंकि अप्सरा चतुर्वर्गात्मक योनि की है जबकि मानव पंच भूतात्मक होता है। जो श्रेष्ठ साधक साधना के द्वारा अपने शरीर से भूमि तत्व का लोप कर चुके हैं और स्वयं चतुर्वर्गात्मक स्वरूप को प्राप्त कर चुके हैं वे अप्सरा को उसी भांति देख, सुन, स्पर्श कर सकते हैं जिस प्रकार हम आप अपनी प्रेयसी के साथ करते हैं, किंतु अप्सरा का यह विशेष गुण होता है कि वह समर्पण को आतुर होती है। इस सम्बन्ध में महर्षि विश्वामित्र के अभी तक गोपनीय रहे ग्रंथ में रहस्योद्घाटन किया गया है, यदि कोई श्रेष्ठ साधक अपनी पत्नी को यह विशिष्ट दीक्षा दिलवाकर अप्सरा साधना करता है तो अप्सरा सिद्ध होने के पश्चात् उसकी पत्नी के शरीर के माध्यम से वे सभी भोग और सुख देती है जो एक व्यक्ति अपनी पत्नी से सहज ही प्राप्त कर सकता है। होता यह है कि ऐसी दीक्षा प्राप्त स्त्री के शरीर में अप्सरा स्वयं समा कर जहां एक ओर उसके सौन्दर्य में अपूर्व वृद्धि कर देती है वहीं ऐसी स्त्री की अभिरुचियां, बातचीत करने की शैली स्वतः ही परिष्कृत और मधुर हो जाती है, उसकी नृत्य में रुचि जग जाती है, वह माधुर्य वार्तालाप और छेड़छाड़ करने की बातें सीख लेती हैं। यही सब तो व्यक्ति को अपने ज़ीवन में चाहिए जो उसके सौभाग्य में वृद्धि करता है। विश्वामित्र ने जब इसका रहस्योद्घाटन किया तो एक तहलका सा मच गया। राजकुमारियां,कुलीन वर्ग, धनाढ्य वर्ग, ऋषि पत्नियां सभी ऐसी विशेष दीक्षा पाने की होड़ में पड़ गयीं, राजपुरुषों ने सप्रयास अपनी प्रिय रानियों और प्रेमिकाओं को यह दीक्षा दिलवा कर उनके रूप सौन्दर्य में अपूर्व सौन्दर्य वृद्धि कर जहां एक ओर फिर छककर उनके रूप-रस का पान किया, वहीं राजकुमारियां और रानियां भी अपने अंदर ऐसे परिवर्तन ला कर अपने प्रिय पुरुषों को अपने रूप जाल में फंसा कर भरपूर सुख लेने से नहीं चूकीं। ऋषि पत्नियों ने इस विशेष दीक्षा के द्वारा अपने गुणों में वृद्धि कर उच्च कोटि की संतानों को जन्म दिया।

सर्वांगपूर्ण दीक्षा का तात्पर्य केवल रूप सौन्दर्य मात्र से ही नहीं है वरन इस दीक्षा के द्वारा वह अप्सरा साधक की प्रेमिका अथवा पत्नी के देह में समाहित हो जहां उसे भांति भांति से देह सुख प्रदान करती है, वहीं उसके समाहितीकरण से घर की आधारभूता स्त्री के सुसंस्कृत व्यवहार से उन्नति का वातावरण बनता है।

सर्वांगपूर्ण दीक्षा का तात्पर्य होता है स्त्री में अक्षत यौवन का प्रादुर्भाव, जिससे जहां एक ओर वह स्त्री चिरयौवन की गंध से स्वयं आह्लादित रहती है वहीं ऐसी पत्नी का साहचर्य प्राप्त कर साधक भी निरन्तर अक्षत यौवन और वेग से भरा रहता है। ऐसी पत्नी के द्वारा साधक का न केवल भोग द्वारा वरन अन्य कलाओं द्वारा भी मनोरंजन होता रहता है, जिससे वह निरंतर आनन्दित रहता है तथा जीवन के प्रत्येक क्षण का आनंद भोगने वाला बन जाता है। ●

प्रिय वल्लभा किन्नरी

जो साधक पर सम्मोहित और कुर्बान हो जाती है

किन्नरी यानि कि मनुष्यों और देवताओं के मध्य की कड़ी, वरदायक शक्ति से युक्त, अद्भुत सम्मोहनकारी प्रभाव से सिद्ध साधक को पूर्णता देने में सक्षम ।

अप्सराओं से अधिक मादक,प्रवीण और धन-धान्य से आपूरित कर देने की कला जानने वाली विशिष्ट देवी . . .

जिस तरह से इस संसार में आमोद-प्रमोद,मनोरंजन के कई उपाय हैं, ठीक उसी तरह से साधना जगत भी अपने में कई आयाम समेटे है, जो सही अर्थों में साधक हैं,उनके जीवन में विविध पक्ष होते हैं। वास्तविक साधक जीवन का केवल एक ही पक्ष, साधना जी कर नहीं रह जाता है, वह तो जीवन के सभी पक्षों को जीता है प्रत्येक आयाम को समझता है -जैसे कोई बलशाली और सुदृढ़ युवक किसी ऊंची पर्वत की चोटी पर कभी इस मार्ग से चढ़ने का हौसला व दमखम रखे तो कभी उस मार्ग से। उसमें हठ समाई हो कि वह प्रत्येक मार्ग का सौन्दर्य निहारेगा ही,उसमें कूट कूट कर आग्रह भरा हो कि वह जीवन का सम्पूर्ण सौन्दर्य जी ही लेगा। यह सच है कि तलहटी से सभी रास्ते पर्वत की चोटी तक जा रहे हैं लेकिन हम क्यों न हर मार्ग का आनंद लें फिर भले ही उबड़-खाबड़ मार्ग मिला या घने जंगलों में से होकर गुजरा या सुरम्य फूलों भरा मार्ग मिला। हिंसक पशुओं वाला मार्ग मिला तब भी तो जीवन का रोमांच ही होगा।

यह होती है साधक की भाव भूमि और ऐसे ही भावों से भरे साधक जीवन में उतार सकते हैं कोई भी साधना। सौन्दर्य साधनाएं तो ऐसे साधकों के आसपास खेलती सी रहती हैं। अप्सरा साधनायें , यक्षिणी साधनायें, किन्नरी साधनायें ऐसे ही साधकों के लिए गढ़ी गयी हैं, क्योंकि ऐसे साधक ही उस भावभूमि से भली भांति परिचित होते हैं, जिस पर रहकर ऐसी साधनाओं को सिद्ध किया जा सकता है और किसी अप्सरा या किन्नरी के प्रकट होने पर कैसा व्यवहार किया जाता है, कैसे उसे जीवन में उतार लिया जाता है, और सुख का उपभोग किया जाता है।

किन्नरी साधना को लेकर मैं भी प्रारम्भ में सामान्य साधक की तरह शंकालु और कुछ हद तक भयग्रस्त भी था, क्योंकि प्रचलित धारणाओं से किन्नरी को लेकर मन में छवि ही ऐसी बन गई थी , फिर भी मैं कौतूहल वश साधना में बैठ ही गया। मेरा कौतूहल था कि मैं अप्सरा वर्ग के अनुभव को तो परख चुका हूं अब आजमा कर देखूं कि किन्नरी वर्ग में क्या विशेषता है और अप्सरा की अपेक्षा किन्नरी में क्या अलग गुण होते हैं ,क्यों वह अप्सरा वर्ग से भी अधिक श्रेष्ठ कही गई है।

प्रारम्भ में मुझे असफलतायें मिलीं और कोई भी अनुभूति नहीं मिली। मैंने पूज्य गुरुदेव से फोन करके इस विषय में कारण जानना चाहा जिसके प्रत्युत्तर में उन्होंने खिन्न न होने की आवश्यकता पर विशेष बल दिया तथा भविष्य में सफलता प्राप्ति का आशीर्वाद भी प्रदान किया, उन्होंने यह भी कहा कि इस प्रकार की साधनाओं में प्रारम्भ में ही तुम जिस प्रकार की सफलता की आशा रखते हो वह कठिन होती है, किंतु असंभव नहीं । मेरा मन कुछ टूट सा गया था, उसी बीच मेरा स्थानान्तरण भी हो गया तथा मैं स्थानान्तरित होकर नागपुर चला गया, मै अपनी नौकरी

और दैनिक जीवन चर्या में तथा नये स्थान से तालमेल बैठाने में फिर ऐसा व्यस्त हो गया कि किन्नरी साधना को भूल, केवल दैनिक पूजन तक ही सीमित रह गया।

मेरे नागपुर पहुंचने के कुछ दिनों बाद की घटना है कि मेरे कार्यालय में एक विशेष पद, जो योग्य पात्र न मिलने के कारण कई मास से खाली पड़ा था उस पर नियुक्त होकर एक प्रायः २७-२८ वर्ष की आयु की युवती आई। उसकी आयु एवं पद के लिए वांछित योग्यता को देखते हुए हम सभी आश्चर्य चकित थे कि कैसे उसने इतनी कम उम्र में ही ऐसी योग्यता प्राप्त कर ली है, सुदूर दक्षिण प्रान्त से आई उस युवती का नाम अनुपमा था जो अपने नाम के ही अनुरूप ही वास्तव में अनुपम ही थी। वह अकेली ही कार्य करने के लिए वहां आई थी, उससे उसके परिवार आदि के विषय में किसी ने कुछ विशेष नहीं पूछा।

अनुपमा, दक्षिण भारतीय होने के बाद भी गोरेपन की ओर बढ़ता हुआ गेहुंआ रंग लिये थी, जो कि उसके स्वस्थ व ताजगी से भरे बदन से आती झिलमिलाहट में घुल मिल कर सुनहरी सी आभा देता था। हल्का भरा बदन, सामान्य से कुछ अधिक ऊंचाई और खुलती हुई शरीर संरचना में उसके बदन का भराव खिलकर निखर उठा था। प्राकृतिक रूप से उसके लम्बे व घने बाल थे जो कि वैसे भी दक्षिण भारतीय युवतियों को प्रकृति प्रदत्त सौन्दर्य होता है। उस पर भी रोज करीने से लगी सफेद फूलों की वेणी, जिसकी ताजगी से उसका चेहरा भी वैसा ही स्वच्छ और धुला -धुला सा लगता था। जब उनको वह कभी जूड़े की शक्ल में बांध देती थी और तब कहना कठिन होता था कि वह किस रूप में अधिक मोहक लगती है। गालों पर कुदरती लाली, बड़ी-बड़ी और गहरी काली आंखें जिनमें अभिमान सा भरा था। आकर्षक ठोड़ी और गहराई भरे रसीले ओंठ, जिन्हें वह कभी सजा देती थी अपने मन की तरह कोमल, हल्के गुलाबी रंग से तो कभी हल्के जामुनी रंग से। छोटे-छोटे कानों की गोलाइयों को उसने कुछ और संवार दिया था मोतियों के बुन्दों से, जो उसके चेहरे पर छाई मोतियों की सी आभा से ही घुल मिल जाते थे, वह आभा जो किसी व्यक्ति के चेहरे पर अभिमान की आभा कही जा सकती है। गले में पतला सा मंगलसूत्र, जिन्हें वह रह रहकर अपनी पतली ऊंगलियों से घुमाती रहती थी। स्वस्थ भरी भरी कलाइयों में एक-एक सोने की पतली चूड़ी जो उसकी गोरी बांहों की सुडौलता पर रह रह कर यूंकौंध सी फेंकती, मानों कहीं से सुनहरी धूप की कोई किरण आकर किसी अंधेरे कमरे में कौंध जाय। बात करते समय उसके हाथ कभी - कभी बालों को हल्के से संवारते थे तो कभी गले में पड़ी चेन को घुमाने में उसकी गोरी उठी बांहे यूं लगती थी कि अपनी थिरकन से उन बांहों ने निमंत्रण का कोई संगीत सा छेड़ा हो, पतली- पतली कोमल उंगलियों में सादगी से पड़ी थी केवल एक मोती की अंगूठी, कानों की ही तरह बांहों के दूधिया पन में खो गया एक ओर कीमती रत्न! जिसकी गुलाबी और उजली आभा उसकी नर्म अंगुलियों में घुल मिल गई थी। मैं उसे देखता तो सोचता कि यह तो खुद जो मोती जैसी है भला क्यों मोती धारण करती है यह तो इसके बदन पर यूं ही बिखरे- बिखरे हैं, लेकिन मोती ही उसका सही रत्न था। वह भी तो मोती की तरह ही आभा और सुडौलता अपने अंगों-उपांगों में संजोये थी। दो मोती ही तो उसके वक्ष स्थल पर भी ढले हुये थे- कुच मंडल बन कर। उसकी स्वाभिमानी चाल से वे दोनों विशाल मोती यूं थिरक उठते थे, ज्यों किसी रूपसी के गले में पड़ी माला के मनके। उसकी मांसल कमर, जो पतली न होने पर भी मादकता से भरी हुई जिसमें पड़े बल नाभि के पास लहरा कर आते हुये यों गोते लगाते, जैसे किसी गहरी नदी में भंवर पड़ी हो और वहां सारी लहरे जाकर खो रही हों। सारे कटि प्रदेश की मांसलता,कटाव, दूधियापन सब कुछ उस नाभि की भंवर में, उस गहरी भंवर में खोता सा दिखता था और उसका नितम्ब प्रदेश तो अपने गढ़न को लिये छुपे-छुपे ढंग से सभी पुरुषों के मध्य चर्चा का केन्द्र था। कितनी भी ढीली साड़ी वह क्यों न बांधे लेकिन आन्तरिक कसाव तो छिपाये नहीं छिपते थे। दो जंघाओं की गठन झलक जाती थी जब कोई तेज हवा की लहर आकर उसके बदन को छूकर निकले और सारे वस्त्रों को शरीर से चिपका दे, ज्यों किसी मासूम बच्चे ने चुगली सी कर दी हो. . .

मेरा उसके सम्पर्क में अधिक आना ऐसे हुआ कि वह ऑफिस की जिस चेम्बर में बैठी उसका एक पार्श्व मेरे केबिन में खुलता था। सामान्य औपचारिकता की बातें, चाय के लिए एक दूसरे को पूछने की औपचारिकताओं से निकल पता नहीं कब हम लोग देर-देर तक जाकर एक दूसरे की केबिन में बैठे रहते और ऑफिस के घटना क्रम के अलावा हम लोगों के वार्तालाप के विषय कई अन्य क्षेत्रों में मुड़ गये। ऑफिस की बातें तो फिर हम लोगों के लिये गौण हो चलीं। हम लोगों की अभिरुचियां मिलती हुई थीं, तभी संयोग वश हम दोनों के स्थानान्तरण का आदेश आ गया, हम दोनों का ही स्थानान्तरण नागपुर से बम्बई हो गया। समुद्र के किनारे बसी यह नगरी अपनी व्यस्तता और भीड़-भाड़ के बाद भी मुझे बेहद भाती रही, क्योंकि यहां के लोगों में है सहज रूप से कलात्मक अभिरुचियां। अब तक हम लोग भी औपचारिकताओं से निकल कर खुले तट पर उन्मुक्त लहर की तरह आ चुके थे।

धीरे-धीरे उसकी बातचीत ,उसके रहन -सहन के एक-एक रंग मेरे सामने स्पष्ट होते गये। हम दोनों ने एक ही क्षेत्र में लगभग आधे किलो मीटर की दूरी पर फ्लैट लिया था। आफिस में जहां हम लोगों के साथ-साथ रहने की अवधि बढ़ गई थी वहीं एक दूसरे के फ्लैट में आने -जाने का सिलसिला भी शुरू हो गया था, उसके श्रृंगार करने की शैली, उसकी बातचीत,

उसका रहन-सहन सभी कुछ समुद्र तट से आती हवाओं की तरह उन्मुक्त और तीखी गंध से भर उठा था। कभी वह दक्षिण भारतीय सौंदर्य की प्रतिमूर्ति बन कर आ जाती तो कभी आम स्त्री की तरह किसी हल्के रंग की साड़ी को यूं ही लपेट अपने मांसल बदन को कुछ और खिलखिला कर रख देती थी।

एक विचित्र बात थी कि मैंने जब-जब उससे उसके घर परिवार के विषय में पूछा तो उसने बात को टाल सा दिया या हंसकर कोई अन्य दिलचस्प बात छेड़ दी। मैंने भी इस बारे में ज्यादा कुछ पूछना ठीक नहीं समझा। सहयोगियों के मध्य हम दोनों के सम्बन्धों को लेकर कानाफूसियां चलती ही रहती थी, मेरे हम उम्र मुझसे ईर्ष्या भी करने लग गये थे और इन्हीं सब बातों का परिणाम हुआ कि मुझे गुपचुप रूप से एक योजना में फंसाने की तैयारी कर ली गई। मुझे आभास तब हुआ जब स्थिति मेरे हाथों से लगभग निकल गई क्योंकि जिन फाइलों के आधार पर मुझे गलत रूप से फंसाने की तैयारी की गई थी वे तब तक मेरे एक ऐसे उच्च्य अधिकारी के पास पहुंच चुकी थीं जो प्रत्यक्षतः मेरा विरोधी था, और अनुपमा को लेकर मुझसे द्वेष भी रखता था। मैं निःसहाय सा होकर थक गया था। एक दिन शाम के समय वह मेरे पास आई औरअपने बैग में से वही महत्वपूर्ण कागज निकाल कर मुझे देकर बोली "इन्हें संभाल कर रख लो, इन्हीं के कारण तुम चिंतित थे न?" मैं अवाक् रह गया क्योंकि मैंने इस बात की चर्चा तो उससे की नहीं थी लेकिन मैं खुशी से इतना पागल हो गया कि एक दम से उसको खींच कर अपनी भुजाओं में लपेट कर सीने में छुपा लिया। मैंने भावनाओं में बह कर उसे दृढ़ता से अपने सीने में भींच तो लिया लेकिन जब उसकी कोमल और मांसल देह का स्पर्श और उसके विशाल वक्षस्थल की टकराहट मेरे वक्ष स्थल से हुई तो मैं अपना सारा संयम खो बैठा. . . .

कुछ क्षणों के बाद सामान्य होने पर मैंने उससे कई ढंग से बहला कर, फुसला कर प्रेम से पूछा कि उसे इस सारी घटना की जानकारी कैसे हुई और वह कैसे वापिस यह सब ले आई, लेकिन वह बस हंसती रही और मैं भी उसकी हंसी के छलावे में खो गया। दूसरे दिन आफिस में उन सभी मेरे विरोधियों के चेहरे उतरे हुये थे, वे प्रत्यक्ष रूप से मुझसे कुछ कह नहीं सकते थे, धीरे-धीरे स्थिति सामान्य होती गई और मैंने बम्बई में ही अपना स्थायी निवास बनाने का निश्चय कर लिया। इसके लिये मुझे अग्रिम धनराशि के रूप में एक बड़ी रकम की आवश्यकता थी। मैं उसके प्रबन्ध के विषय में इधर-उधर से प्रयास कर रहा था कि एक दिन मेरे मन में विचार आया कि क्यों न मैं अनुपमा से ही इस बारे में बात करके देखूं, वह अपनी सहज खिलखिलाहट के साथ बोली "बस इतनी सी बात के लिये चिन्तित थे, यह तो कोई विशेष समस्या ही नहीं"। लगभग एक सप्ताह के बीच उसने मुझे नकद रूप से वह बड़ी धनराशि प्रदान कर दी, मैंने जब उससे जानना चाहा कि उसने कैसे इतनी बड़ी धनराशि का इतनी जल्दी प्रबन्ध कर दिया तो वह उसे टाल सा गई। यूं ही मुझे बहला सा दिया कि उसके परिचित रिश्तेदार यहीं पर कार्यरत हैं जिनके सहयोग से वह धनराशि का प्रबन्ध कर सकी।

हम दोनों को परस्पर मिले लगभग दस माह से कुछ उपर का समय हो चुका था इस बीच में एक या दो बार उसने मुझे और भी आर्थिक मदद दी, जिसको मैंने जब-जब वापिस लौटाना चाहा तब तब उसने मना कर दिया, एक प्रकार से वह बिना विवाह किये मेरे साथ पत्नी के समान ही रहती थी और सभी सुख -भोग प्रदान करती थी, एक दिन कुछ समय बीतने के बाद जब मेरे जीवन की कई एक समस्याएं उसके सहयोग से निपट गई थी हम दोनों बैठे-बैठे नृत्य पर बात कर बैठे, मैंने उससे कहा कि मेरी इच्छा है कि मैं श्रेष्ठ रूप से भरतनाट्यम नृत्य को समझ सकूं और उसको अपने जीवन में उतार सकूं। वह उस समय तो कुछ नहीं बोली लेकिन दूसरे दिन जब वह आई तो हाथ में एक बैग था, वह मुझसे बिना कुछ बोले दूसरे कमरे में चली गई और भीतर से बंद कर लिया मैंने उसे कई बार बुलाना चाहा लेकिन भीतर से कोई उत्तर नहीं दिया, लगभग आधे घंटे बाद जब बाहर निकली तो उसने पूर्णरूप से कुशल नृत्यांगना का श्रृंगार कर रखा था। अपने को विविध आभूषणों से सजा रखा था, और आम दिनों की तरह केश विन्यास को साधारण् वेणी से नहीं फूलों के गुच्छों से भर दिये था। उसने अद्‌भुत और अत्यन्त अलंकृत आभूषण धारण कर रखे थे। उसके माथे पर पड़ा टीका, उसके नाक की कील, कर्णफूल, गले का हार, कमरबन्ध, कंगन एवं अंगुलियों में पहने आभूषण सभी कुछ पूर्ण भारतीय नारी का प्रस्तुतीकरण कर रहे थे, आम दिनों की अपेक्षा उसके चेहरे पर से उस दिन वह खिलखिलाहट भरी हंसी गायब थी और एक विचित्र-सी गरिमा और आभा जो एक भरी पूरी नारी में होती है, उसके चेहरे पर मंडरा रही थी। वह अन्य दिनों की अपेक्षा गंभीर चाल में चलती हुई मेरे पास आई और मुझे भरत नाट्यम के आरम्भिक सूत्रों का परिचय अंग संचालन करके दिया। मैं उसके इस रूप को देख कर मुग्ध और आश्चर्य चकित था। लगभग एक घंटे तक नृत्य की विभिन्न स्थितियों को बताने के बाद वह वापिस चली गई। आगामी एक डेढ़ माह तक फिर तो उसका नित्य प्रति का यही कार्यक्रम हो गया, वह नित्य सायंकाल या तो मेरे यहां आ जाती अथवा पहले से ही मुझको अपने यहां आने के लिए कह देती। इस डेढ़ दो माह के काल में उसने पूरी तरह से मुझे नृत्य कला में प्रवीण कर दिया।

हम दोनों का समय अत्यन्त मधुरता से बीत रहा था कि एक दिन अचानक वह मुझसे बोली कि घर की किन्हीं विशेष परिस्थितियों के कारण वह वापिस अपने नगर जा रही है।

(शेष पृष्ठ ३१ पर)

शेयर व राजनीतिक भविष्य

इस माह की ग्रह स्थिति इस प्रकार है, सूर्य इस माह के प्रारम्भ से कर्क राशि पर रहेगा एवं १६ तारीख को ८.५१ रात्रि से सिंह पर संक्रमित होगा। मंगल प्रारम्भ से सिंह राशि पर रहेगा एवं २ तारीख को ६.२३ प्रातः से कन्या राशि पर जायेगा। शुक्र ,मिथुन पर है जो दिनांक २२ को कर्क राशि पर जायेगा। बुध माह के प्रारम्भ में मिथुन राशि पर है एवं ५ तारीख को कर्क पर जायेगा। १६ तारीख को बुध अस्त होगा एवं २३ तारीख से सिंह राशि पर जायेगा। शनि कुम्भ पर है, राहू वृश्चिक में, केतु वृषभ राशि में।

राजनीतिक भविष्यः

राजनीतिक रूप से देश में चल रही उहापोह की स्थिति और अनिश्चय का वातावरण समाप्त होकर निर्णायक स्थितियां देश के समक्ष आयेंगी। जनता उत्साह से अपना मत प्रकट कर देश में नये वातावरण की रचना में अपना सक्रिय योगदान करेगी। अर्जुन सिंह को इस माह विशेष उपलब्धियां प्राप्त होंगी और श्री नरसिंहराव के लिये अत्यन्त चुनौती पूर्ण व कठिन समय सामने होगा। उत्तर प्रदेश में अराजकता का वातावरण और बढ़ेगा। पंजाब की दशा पूर्व की ही भांति निरन्तर सुधार की ओर अग्रसर होगी। हिमाचल प्रदेश में भूस्खलन से जन जीवन को क्षति पहुंचेगी। उड़ीसा व तटवर्ती इलाकों में तेज समुद्री तूफान व वर्षा के उपरान्त भी जन जीवन की हानि नहीं होगी। आसाम में उग्रवाद फिर फैलेगा और उग्रवादी वहां के नेतृत्व के समक्ष कोई बड़ी घटना घटित कर एकाएक चुनौती देंगे। पश्चिम बंगाल में भी इसी समय केन्द्र के विरुद्ध प्रबलतम जन आन्दोलन उठ खड़ा होगा।

अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के विवादों में अमेरिका व इराक के मध्य तनाव की स्थिति संयुक्त राष्ट्र संघ के विशेष प्रयासों से सुलझती दिखेगी। संयुक्त राष्ट्र संघ में भारत द्वारा अमेरिका की कटु आलोचना करने के कारण अमेरिका पुनः भारत के विरुद्ध षडयन्त्र रचेगा। इराक और ईरान के सम्बन्ध पुनः तनाव पूर्ण होंगे। चीन के उत्साह में ठण्डापन आयेगा ओर एशिया महाद्वीप में उसके द्वारा सैनिक अड्डे बनाने की कोशिशों का अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर विरोध होगा। अमेरिका से तो उसकी सीधे टकराव की स्थिति बन जायेगी। भारत व पाकिस्तान के मध्य तनाव की स्थितियों को सामान्य करने की दिशा में पाकिस्तान द्वारा ही राजनीतिक पहल होगी किन्तु वार्ताएं असफल रहेंगी। कश्मीर प्रान्त में स्थानीय नागरिक उग्रवादियों को आश्रय देना बन्द करेंगे।

शेयर मार्केट :

यह माह मुख्य रूप से कृषि पर आधारित है इसी से देश का व्यवसायिक वर्ग शेयर मार्केट से अधिक मण्डी की ओर ध्यान देगा। यह माह एग्रो इन्डस्ट्रीज के शेयरों में विशेष उन्नति का है। टिस्को की स्थिति इस माह में विशेष उल्लेखनीय है। हिन्डालको भी अच्छा व्यापार देगा। बिड़ला ग्रुप द्वारा किसी नवीन योजना की प्रस्तुतीकरण से शेयर मार्केट में धमाका सा होगा, जो भविष्य में भी अच्छा व्यापार देगा। नेस्ले व हिन्दुस्तान लिवर बस जैसे-तैसे बाजार में अपनी स्थिति बचाये रखेंगे। ए.सी.सी. का व्यापार भी मामूली ही रहेगा। जबकि आई.टी. सी . का सामान्य से श्रेष्ठ। कपड़े से संबंधित कम्पनियों के शेयर भी इस माह विशेष वृद्धि की ओर अग्रसर होंगे। केमीकल इन्जीनियरिंग व गृह उपयोगी वस्तुओं के कम्पनियों का शेयर मार्केट इस माह ठण्डा ही रहेगा।

बुध की स्थिति के कारण इस माह अनाज के भावों में ग्रह दशा के साथ-साथ उतार -चढ़ाव की स्थिति रहेगी। वर्षा की स्थिति सारे देश में अच्छी होने से फसल भरपूर होगी, किन्तु आपूर्ति से अधिक मांग होने के कारण भाव स्थिर नहीं हो पायेंगे। चावल के भाव गिरेंगे जबकि मूंग अरहर ,उड़द , चना एवं मसूर के भाव में उल्लेखनीय वृद्धि होगी। गेहूं, बाजरा के दाम स्थिर रहेंगे। शक्कर, गुड़, खांड के भाव में स्थिरता रहेगी। रुई , पटसन के दामों में तेजी से वृद्धि होगी। रेशमी कतान के भी दाम बढ़ेंगे। लोहा, पीतल, एल्यूमिनियम के दामों में गिरावट आयेगी। जबकि सोना स्थिर रहेगा। चांदी के भाव इस माह कई बार उठेंगे व गिरेगे। तांबा उल्लेखनीय रूप से लाभ का व्यापार देगा। रत्नों के बाजार में मांग अधिक न होने से बाजार ठण्डा रहेगा जिससे जौहरियों में उदासीनता का वातावरण रहेगा।

राशिफल

मेष :-

आपका यह माह मिला जुला रहेगा। जीवन के एक पक्ष में न्यूनता रहेगी तो कोई दूसरा पक्ष इसे सबलता भी दे सकेगा। पारिवारिक दायित्वों से बंधे व्यक्तियों के लिए यह माह तनावपूर्ण रहेगा। वहीं छात्रों के कठिन परिश्रम का व्यापारी वर्ग के लिए समय श्रेष्ठ है। यात्राओं का विचार फिलहाल त्याग दें।

वृष :-

इस माह वृषभ राशि के व्यक्तियों के लिए गृह निर्माण का अत्यंत श्रेष्ठ मुहूर्त बन रहा है। जिन्होंने जमीन आदि न खरीदी हो वे इस माह में अवश्य ही भूमि संबंधी क्रय-विक्रय कर लें। ऋण लेने की स्थिति से अपने आपको बचायें। पारिवारिक स्थितियां सुखद एवं मित्र वर्ग के आगमन से मनोनुकूल आमोद -प्रमोद की दशायें।

मिथुन :-

जो इंजीनियरिंग या इसी प्रकार के किसी भी कार्य में संलग्न हैं वे चोट -चपेट लगने के प्रति सावधान एवं सतर्क रहें। व्यवसायी वर्ग यदि नये समझौते न करें तो उचित। धार्मिक कार्यों में टाल -मटोल या विलम्ब उचित नहीं। उदर विकार के प्रति भी सावधान व सचेष्ट रहें। धनागम की स्थिति सामान्य से अच्छी रहेगी।

कर्क:-

भावुकता पर नियंत्रण रखना ही होगा। अनावश्यक विवादों से बचें।अर्थ प्राप्ति का कोई नया मार्ग सूझेगा। औषधि संबंधी सर्तकता आवश्यक। राजकीय पक्ष से अनुकूल समाचार। कोई नवीन मनोरंजक वस्तु का क्रय भी संभव। वस्त्रों के व्यापार में संलग्न व्यक्तियों के लिए अच्छा समय।

सिंह :-

राजकीय पक्ष से कुछ विवाद। पड़ोसियों की आलोचनाओं से मन खिन्न रहेगा। कुतर्की एवं गप्पी लोगों के साहचर्य से बचें। विगत दिनों से चली आ रही अस्वस्थता समाप्त होगी। प्रेम-प्रसंग में नवीन अवसर। धन की प्राप्ति के लिए प्रयास रत होना होगा।

कन्याः -

मानसिक दुर्बलता का त्याग करें। इस माह रोजगार वृद्धि के नवीन अवसर। पत्नी के स्वास्थ्य में सुधार न होने से मन में चिन्ता, अन्यथा पारिवारिक जीवन से संतुष्टि। राजकीय पक्ष से बाधा। यात्रा का विचार अभी स्थगित कर दें। मित्र वर्ग से सहयोग।स्थाई सम्पति के निर्माण हेतु कार्यआरम्भ करने का उचित समय।

तुला :-

आध्यात्मिक जीवन जीने का अत्यंत श्रेष्ठ समय। जो व्यक्ति साधना- ध्यान आदि पक्षों से संबंधित हैं वे इस माह का पूरा सदुपयोग करें। धन की स्थिति प्रायः संतोषजनक नहीं। दूरस्थ यात्रा का विचार त्याग दें। पत्नी से विचारों में सहमति होने से आनंद का वातावरण। व्यापारी वर्ग के लिए खरीद का अच्छा समय।

वृश्चिक :

इस माह इस राशि के व्यक्तियों को हनुमान साधना करनी विशेष उपयोगी रहेगी। अधिकरी वर्ग के समक्ष विनम्रता से पेश आयें अन्यथा हानि भी संभावित। विवाह में आ रही अड़चनें सुलझेंगी। दूरस्थ रिश्तेदार का सहयोग अवश्य लें।

धनु :-

कार्यालय में स्थिति तनावपूर्ण, गुटबाजी के कारण मन में खिन्नता, किंतु इसका प्रभाव शरीर पर पड़ने से बचायें। समय निकाल कर दूर स्थानों की यात्रा करें। मित्र वर्ग अनुकूल होने से मन में संतोष। शेयर आदि के विषय में अभी रुचि न लें। मंगल शांति का उपाय करें एवं मंगल से संबंधित दान करें।

मकर:-

वाहन संबंधी दुर्घटनाओं से सतर्क रहें। छात्रों के लिए अनुकूल समय। परीक्षा में अनुकूल परिणाम की आशा। व्यापारी वर्ग के लिए भी सौदे करने का सही समय। दाम्पत्य जीवन की श्रेष्ठता। घर में छोटे बच्चों की स्वास्थ्य संबंधी बाधाओं का निराकरण आवश्यक।

कुंभ :

श्रेष्ठ मास। आय की स्थिति संतोषजनक। व्यर्थ के द्वंद्वों में उलझने से बचें। सामाजिक सम्मान। राज्य पक्ष से अड़चनों का निवारण। मनोनुकूल कार्य प्रारम्भ करने का अवसर। जिस आवश्यक यात्रा को आपने स्थगित कर दिया हो, उसे अभी सम्पन्न कर लें।

मीन :

आय व्यय का संतुलन। मानसिक संतोष। कुचक्रों से सावधान रहे। किसी विशेष कार्य में आशातीत सफलता। प्रेम प्रसंगों में सावधान रहें। मिथ्या आरोप की स्थिति के प्रति भी सजग रहें। यात्रायें संभव।कुल मिलाकर श्रेष्ठ माह।

मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान का
सितम्बर अंक

गोपनीय विद्या विशेषांक

भूत, प्रेत-पिशाच, योगिनी, मृत्यु ,परलोक, पुनर्जन्म आदि जटिल प्रश्नों को सुलझाता हुआ गौरवशाली विशेषांक

- ➤ क्या भूतों का अस्तित्व इस पृथ्वी पर है?
- ➤ जहां भूत नादिर शाह के घर का खाना बनाया करते थे।
- ➤ मैंने भूत को वश में किया है और वह घर के सारे काम करता है
- ➤ मरने के बाद क्या होता है—मृत्यु से लौटकर आने वाले व्यक्ति का आंखों देखा बयान।
- ➤ क्या पुनर्जन्म होता है?
- ➤ क्या किसी श्रेष्ठ गर्भ का चयन करना हमारे हाथ में है?
- ➤ वर्तमान में जो आपकी पत्नी है उसका पिछले जन्म में आपसे क्या संबंध था?
- ➤ क्या पिछले जीवन के संबंधों का प्रभाव इस जीवन पर भी पड़ता है?
- ➤ श्मशान तो योगियों की क्रीड़ा स्थली है।
- ➤ मेरा विवाह भूतनी के साथ हुआ और उसके साथ आठ साल व्यतीत किये।
- ➤ अघोरियों के साथ मेरा एक सप्ताह।
- ➤ अप्सरा मेरी प्रेमिका है—कोई भी आकर जांच ले।

और ढेर सारे रहस्यमय लेख-सितम्बर विशेषांक में

जीवन का अभिशाप

मोटापा जीवन का अभिशाप है,यह वे लोग अनुभव करते हैं, जो अपने जीवन में जरूरत से ज्यादा मोटे हैं, मोटापा दूसरे शब्दों में ऐसी बीमारी है, जो शारीरिक दृष्टि से मनुष्य को निरर्थक बनाती है, साथ ही साथ मानसिक दृष्टि से भी वह पूरी तरह से टूट जाता है, और जीवन की उमंग उत्साह तथा प्रफुल्लता हमेशा के लिए समाप्त हो जाती है।

इस मोटापे को समाप्त करने के लिए भारतवर्ष में ही नहीं, पूरे संसार में प्रयत्न कामयाब नहीं हो पा रहे हैं, कुछ स्थानों पर हेल्थ क्लिनिक हैं, जहां जाकर कुछ योग की क्रियाओं और खाने पीने के परहेज से मोटापा को दूर करने की कोशिश की जाती है, इससे अवश्य ही कुछ समय के लिए वजन कम हो जाता है, परन्तु कुछ ही दिनों के बाद उसका पुनः उतना ही वजन हो जाता है, और उसका किया कराया व्यर्थ हो जाता है।

चिकित्सा शास्त्र में भी अभी तक कोई भी ऐसी रामबाण औषधि नहीं बनी है , जो इस रोग को दूर कर सके, यह मुख्यतः पेट से संबंधित रोग है, जब हम भोजन करते हैं, तो उसमें पौष्टिक और चिकनाई वाले पदार्थ भी होते हैं। शरीर में भोजन करने पर स्वतः एक विशेष प्रकार का रस बनता है, जो कि भोजन में मिलकर व्यर्थ की चरबी को बढ़ाने वाले तत्वों को मल द्वार से बाहर निकाल देता है, शरीर को जितनी चरबी की जरूरत होती है, उतनी ही चरबी शरीर में रहती है।

परन्तु आयु प्राप्त होने पर यह हारमोन रस बनना कई बार बन्द हो जाता है,फलस्वरूप हम जो कुछ भी भोजन करते हैं, वह सब रक्त में और मांस में मिलता जाता है, और चर्बी की मात्रा बढ़ती जाती है, जो कि शरीर की ऊपरी चमड़ी के नीचे एकत्र होती रहती है, इसके कारण शरीर मोटा और थुलथुला हो जाता है, कई बार तो व्यक्ति २०० किलो से भी ज्यादा वजन का हो जाता है,फलस्वरूप वह न तो भली प्रकार से उठ बैठ सकता है, और न जीवन के अन्य क्रिया कलाप ही भली प्रकार से सम्पन्न कर सकता है।

यह हारमोन रस पुनः शरीर में बनना शुरू हो, इसके लिए कोई अन्य औषधि या कारगर उपाय चिकित्सा शास्त्र में नहीं है, परन्तु कुछ आयुर्वेदिक जड़ी बूटियां अवश्य ही ऐसी हैं, जिसके द्वारा हारमोन रस पुनः शरीर में बनने की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है।

मोटापा होने पर अन्य कई प्रकार की बीमारियां भी स्वतः प्रारम्भ हो जाती हैं, जिनमें ब्लड प्रेशर , अस्थमा या श्वास की बीमारी प्रमुख है, कुछ लोग मोटापा बढ़ने पर ज़ुलाब की गोलियां लेना प्रारम्भ कर देते हैं, जो कि सर्वथा अनुचित है, क्योंकि इससे मोटापे में कोई अन्तर नहीं आता, उल्टे पेट की नाड़ियां कमजोर हो जाती हैं, और आगे चलकर मूत्र से संबंधित रोग प्रारम्भ हो जाते हैं।

नीचे मैं मोटापे को समाप्त करने से संबंधित विधियां बता रहा हूं , जो कि अपने आप में श्रेष्ठ हैं, और इससे मोटापे को दूर करने में सफलता मिलती है।

पांच स्वर्णिम सूत्र :-

मोटापे को दूर करने के लिए पांच बिन्दुओं का नियमित प्रयोग किया जाय तो उसका वजन कम हो सकता है, यह कोर्स ३० दिन का है, नियमित रूप से इस कोर्स को पूरा करना चाहिए, इसे पुरुष या स्त्री कोई भी कर सकता है----

(क) प्रातः काल उठकर लगभग दो मील जंगल में या बगीचे में पैदल चलना चाहिए,यदि यह सुविधा न हो, तो घर में छत पर नियमित एक घण्टा चलते रहने से भी लगभग दो मील की यात्रा सम्पन्न हो जाती है।

(ख) दिन में किसी प्रकार का नाश्ता या भोजन नहीं करें, परन्तु प्रातः ६बजे एक गिलास गुनगुने पानी में एक पूरा नीम्बू निचोड़ कर ले लेना चाहिए, इसके बाद दिन के ११ बजे ,३बजे, ५ बजे भी सामान्य जल में एक नीम्बू मिला कर लेना चाहिए, फिर रात में सोने से पूर्व गुनगुने पानी में एक नीम्बू निचोड़ कर पी लेना चाहिए।

(ग) दिन में किसी प्रकार का भोजन डबल रोटी, दूध या खाद्य पदार्थ लेना मना है, परन्तु हर दूसरे दिन हरी सब्जियां ले सकते हैं, इन सब्जियों में भी नमक या मिर्ची नहीं मिली हो , मात्र इन सब्जियों को उबाल कर उसमें काली मिर्च डालकर दो या तीन कटोरी दिन में एक समय ले लेनी चाहिए।

(घ) नित्य प्रातःकाल शौच आदि क्रियाओं से निवृत्त होकर धनुषासन करना चाहिए, यह क्रिया लगभग आधा घंटे तक करनी चाहिए परन्तु हृदय की धड़कन या रक्तचाप के रोगियों को यह आसन करना वर्जित है।

(ड.) किसी योग्य मालिश करने वाले व्यक्ति से पूरे शरीर की मालिश करानी चाहिए, यह मालिश सरसों के तेल से ऊपर से नीचे की ओर की जाय।

ये पांच सूत्र अत्यधिक उपयोगी हैं, और तीस दिन तक यदि यह क्रम किया जाय तो शरीर में जितनी फालतू चर्बी है, उसकी आधी या उससे भी ज्यादा कम हो जाती है, तथा शरीर छरहरा निरोग तथा स्वस्थ हो जाता है।

यदि नित्य कुछ भी न कर सकें मात्र धनुषासन ही करें तब भी धीरे-धीरे उसके शरीर की चरबी कम हो सकती है।

धनुषासन :-

धनुषासन के लिए भूमि पर चादर बिछाकर पेट के बल लेट जाना चाहिए, दोनों पांवों को सिर की ओर मोड़ने चाहिए, और दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर दांये हाथ से दाहिने पैर के टखने को तथा बांये हाथ से बांये पैर के टखने को पकड़ कर ऊपर आकाश की ओर तानना चाहिए, इस प्रकार करने पर शरीर धनुष की तरह हो जाता है, जमीन पर केवल नाभि और उसके आसपास का हिस्सा ही टिका रहता है, बाकी सारा शरीर ऊपर उठ जाता है।

यह ध्यान रहे कि शरीर का कम से कम हिस्सा जमीन पर टिका हो, पूरा सीना तथा जंघाएं ऊपर की ओर उठ जायं।

यदि नित्य आधा घंटे तक इसका अभ्यास किया जाय तो दूसरे दिन से ही इसका प्रभाव दिखाई देने लग जाता है, और मोटापा कम होता जाता है।

आयुर्वेदिक चमत्कार :-

अभी तक मोटापे की रामबाण दवा ज्ञात नहीं थी , परन्तु इसकी एक आश्चर्यजनक दवा का पता चला है, प्रसिद्ध रस विशेषज्ञ नागार्जुन ने भी इसकी प्रशंसा की है, इसे **''कस्तुंबो''** कहते हैं, यह जड़ी पहाड़ों पर प्राप्त हो जाती है, इस पौधे पर लाल- लाल फल लगते हैं, सर्दियों में यह फल पूरी तरह से पक जाता है, जब यह फल पूरी तरह से लाल होकर पक जाय तो उसे तोड़ लेना चाहिए और छाया में सुखाकर उसे पीसकर बारीक पाउडर बना लेना चाहिए।

इस पाउडर का एक तोला शरीर के आधा किलो मांस को या चरबी को कम करता है, मोटापे के लिए यह संसार की श्रेष्ठतम दवा मानी गई है, इस प्रकार का पाउडर नित्य एक तोला सेवन करना चाहिए, इससे चरबी पिघल कर मल द्वार से बाहर निकल जाती है, और कुछ ही दिनों में व्यक्ति छरहरा स्वस्थ व आकर्षक बन जाता है। ●

इस माह के व्रत पर्व और त्यौहार

२.८.९३	श्रावण पूर्णिमा	रक्षा बन्धन
७.८.९३	भाद्रपद कृष्ण पंचमी	हनुमान सिद्धि जयन्ती
१०.८.९३	भाद्रपद कृष्ण सप्तमी	श्री कृष्ण जन्माष्टमी
१२.८.९३	भाद्रपद कृष्ण अष्टमी	श्री काली जयन्ती
२०.८.९३	भाद्रपद शुक्ल तृतीया	हरितालिका प्रयोग
२१.८.९३	भाद्रपद शुक्ल चतुर्थी	गणेश जयन्ती
२२.८.९३	भाद्रपद शुक्ल पंचमी	ब्रह्म सिद्धि जयन्ती
२३.८.९३	भाद्रपद शुक्ल सप्तमी	अष्ट सिद्धि लक्ष्मी जयन्ती
२५.८.९३	भाद्रपद शुक्ल नवमी	१०८ लक्ष्मी सिद्धि जयन्ती
२७.८.९३	भाद्रपदशुक्ल एकादशी	पद्मा एकादशी
२८.८.९३	भाद्रपद शुक्ल द्वादशी	श्री भुवनेश्वरी जयन्ती
३०.८.९३	भाद्रपद शुक्ल चतुर्दशी	अनन्त चतुर्दशी

ज्योतिष प्रश्नोत्तर

बी.सी.जैन, सोलन

प्रश्न : **पुत्री का विवाह कब तक?**

उत्तर : प्रबल मंगली योग अतः शांति का उपाय करें।

कृष्ण मोहन. जालन्धर

प्रश्न : **कृपया बच्चे की पढ़ाई के विषय में स्पष्ट करें?**

उत्तरः मंगल-शनि युति से पढ़ाई में अनेक बाधायें संभव । तकनीकी शिक्षा की ओर ध्यान केन्द्रित करें।

कुमारी रश्मि सामन्त, हल्द्वानी (नैनीताल)

प्रश्न :**मेरा इस वर्ष बी. एस सी. का परीक्षाफल कैसा रहेगा एवं आगामी पढ़ाई के विषय में बतायें?**

उत्तरः परीक्षाफल श्रेष्ठ रहेगा। आपकी कुण्डली में उच्चशिक्षा योग है एवं प्रशासनिक सेवा में जाने का योग भी।

राकेश कुमार केडिया, पडरौना (उ.प्र)

प्रश्न : **भाग्योदय एवं अपना वाहन कब तक?**

उत्तर : आपकी कुण्डली में एकादश स्थान पर सूर्य-राहु की युति अशुभ फलदायक है, अतः इसका उपचार करें।

विष्णु प्रसाद श्रीवास, आगर मालवा

प्रश्न : **वाहन एवं मकान का योग कब तक?**

उत्तरः दो वर्ष के अन्दर सम्भावित । पैत्रिक सम्पत्ति मिलने का भी योग।

रूपेश कुमार, अमृतसर

प्रश्न :**मैं सर्विस करूं या बिजनेस?**

उत्तरः आपके लिए नौकरी करना ही अधिक उचित रहेगा। आप राहु शान्ति का उपाय करें। श्रेष्ठ शासकीय पद भी संभव।

सुशील अवस्थी, उन्नाव

प्रश्न : **सरकारी नौकरी हेतु किस क्षेत्र में प्रयास करें?**

उत्तर : आप के लिए पुलिस या अर्ध-सैनिक बल में प्रयास करना उचित रहेगा।

आश्रम,बस्तर

प्रश्न :**पुत्री का विवाह कब तक?**

उत्तरः विवाह अट्ठाइसवें वर्ष में निश्चित रूप से हो जायेगा एवं जीवन साथी शिष्ट व कुलीन होगा।

कुमारी बीना कक्कड़ , जिन्द

प्रश्न : **मेरी सरकारी नौकरी लगेगी या नहीं?**

उत्तर : आप कृपया हस्त रेखा चित्र के स्थान पर अपनी जन्म कुन्डली भेजें।

हरिओम गौर ,हरदा

प्रश्न :**मैं व्यवसाय करूंगा या नौकरी? क्या मैं ज्योतिष के क्षेत्र में सफल रहूंगा?**

उत्तर :आपके लिए व्यवसाय और नौकरी दोनों में ही लाभ के समान अवसर उपलब्ध हैं फिर भी व्यापार अधिक फलप्रद रहेगा। ज्योतिष के क्षेत्र में आप पूर्ण सफल होंगे।

एम.डी. कुलकर्णी, बम्बई

प्रश्न :**मेरा भावी जीवन और आकस्मिक धन प्राप्ति कैसी रहेगी?**

उत्तर : सामान्यतः कोई कष्ट नहीं रहेगा किंतु अष्टम गुरु की शांति का उपाय करें।

●

आप अपनी समस्या से सम्बन्धित कोई भी एक प्रश्न नीचे दिये गये कूपन में लिखकर भेजें। इस कूपन में लिखी समस्या का ही उत्तर पत्रिका में प्रकाशित होगा ।

कूपन क्रमांक :- ११२

नाम :-..

जन्म तिथि :- ....महीना ....सन्. ....

जन्म स्थान .... जन्म समय ....

पता (स्पष्ट अक्षरों में) :-..

....

आपकी एक समस्या :- ....

कृपया निम्न पते को काटकर लिफाफे पर चिपकाएं :-

मंत्र तंत्र यंत्र विज्ञान कार्यालय
३०६, कोहाट इन्क्लेव
पीतम पुरा, नई दिल्ली-११००३४

जन्मांकों के अनुसार भविष्य

जिनका मूलांक १ है-

यह माह आपके लिए प्रबल विरोध का है। सावधानी से कार्य करें, यात्रायें इस माह करना लाभदायक नहीं। दाम्पत्य जीवन में तनाव की स्थिति न आने दें। कोई मित्र आपके लिए आश्चर्यजनक रूप से सहायक सिद्ध होगा। जमा पूंजी में वृद्धि होगी।

अनुकूल दिवस- १,७,१३,२१

प्रतिकूल दिवस -१४,१८,२७

सामाजिक संपर्क- ५,७,२१

मनोरंजक दिवस-५,६,२१

अनुकूल रंग- हल्का पीला

जिनका मूलांक २ है-

इस माह आपके लिए बेहद हल्का और सुखद वातावरण रहेगा। मानसिक तनावों की स्थितियां समाप्त होंगी। प्रेम प्रसंगों में मधुरता की वृद्धि होगी। धन की स्थिति कुछ डांवाडोल रहेगी। आप अपनी जमा पूंजी में से व्यय न करें। कोई मनचाही बात पूर्ण होगी।

अनुकूल दिवस- ७,१५,२३,२४

प्रतिकूल दिवस - ३

सामाजिक संपर्क- २१,२८

मनोरंजक दिवस- १८,२७,३०

अनुकूल रंग -सफेद

जिनका मूलांक ३ हो-

यह माह पारिवारिक दायित्वों के साथ -साथ पारिवारिक सुख प्राप्ति का भी है। अपने पुत्रों की पढ़ाई पर आपको कुछ अधिक ध्यान देना होगा। नवीन वाहन की खरीद भी इसी माह संभावित । मित्र वर्ग की उपेक्षा से मन में खिन्नता ।

अनुकूल दिवस-४,१८,२७

प्रतिकूल दिवस-३,५,१७

सामाजिक संपर्क- ४,६,२१

मनोरंजक दिवस -१८,२७,३१

अनुकूल रंग- सफेद

जिनका मूलांक ४ है-

अपना समय व्यर्थ न गवायें। आने वाले दिनों के लिए इस माह का विशेष सदुपयोग करना होगा। छात्रों के लिए अति महत्वपूर्ण माह, विशेष रूप से जो प्रतियोगात्मक परीक्षाओं की तैयारी में संलग्न हैं। सम्पूर्ण रूप से श्रेष्ठ माह कहा जा सकता है।

अनुकूल दिवस-२,३,८,१७

प्रतिकूल दिवस-५,१६

सामाजिक संपर्क-१३,१८,२६

मनोरंजक दिवस- २,१५,२८

अनुकूल रंग-गुलाबी

जिनका मूलांक ५ है-

कृपणता का त्याग करें। धनागम की नई स्थितियां शीघ्र ही सामने आने वाली हैं। इंजीनियरिंग व्यवसाय से संबंधित व्यक्तियों के लिए विशेष लाभप्रद अवसर उपस्थित होंगे। प्रेम प्रसंग में प्रगाढ़ता । शत्रु पक्ष की गति विधियां शिथिल होंगी।

अनुकूल दिवस-५,८,१३,२३

प्रतिकूल दिवस-२,१८,२४

सामाजिक दिवस-५,११,२५

मनोरंजक दिवस-५,६,२१,

अनुकूल रंग-हल्का हरा

जिनका मूलांक ६ है-

यह माह मिला जुला प्रभाव देगा। यद्यपि स्वास्थ्य की अनुकूलता न होने से मन में खिन्नता रहेगी, किन्तु मन में उत्फुल्लता बनी रहेगी । पड़ोसियों से व्यवहार मैत्रीपूर्ण रखने का प्रयास करें। यह माह धन की स्थिति में पर्याप्त सुधार देगा। दंम्पत्य जीवन में प्रायः संतोषजनक स्थिति नहीं।

अनुकूल दिवस- ७,८,२०,२३

प्रतिकूल दिवस-१३,१७,३०

सामाजिक संपर्क-४,२४,३१

मनोरंजक दिवस-१४,२२

अनुकूल रंग- हल्का नीला

जिनका मूलांक ७ है-

आप अपनी कार्यक्षमता को ठीक से पहचान न सकने के कारण ही अपने कार्यों को उचित गति नहीं प्रदान कर पा रहे। इस माह आपकी क्षमताओं का पूर्ण विकास होगा और आप समाज में सम्मानीय स्थिति प्राप्त करेंगे। व्यस्तता के कारण प्रेम प्रसंगों अथवा दांपत्य जीवन के सुख में न्यूनता रहेगी। धनागम श्रेष्ठ।

अनुकूल दिवस- ७,२३,२५,३१

प्रतिकूल दिवस-८

सामाजिक संपर्क-१४,१७,२१

मनोरंजक दिवस-७,२१,३०

अनुकूल रंग-बैंगनी

जिनका मूलांक ८ हो-

इस माह व्यापारिकवर्ग के लिए अवसर उपलब्ध होंगे वे सतर्कता पूर्वक उचित सौदों को हाथ से न जाने दें। आने वाले दिनों के लिए इसी समय कोई योजना मिल जुल कर बना लें। शेष सभी के लिए सामान्य माह। स्वास्थ्य की थोड़ी बहुत प्रतिकूलता। यात्रायें संभव। स्त्रियों के लिए श्रेष्ठ माह।

अनुकूल दिवस-१४,१५,२१

प्रतिकूल दिवस-७,१३

सामाजिक संपर्क-१८,२७,२६

मनोरंजक दिवस-४,५,१७

अनुकूल रंग-लाल

जिनका मूलांक ९ है-

अधिकारी वर्ग के लिए कठिन समय। अधीनस्थ कर्मचारियों के प्रबल विरोध का सामना करना पड़ेगा। अनायास टकराव की स्थितियां बनेगी। दृढ़ता से कार्य करें। शत्रु पक्ष की गति विधियां शिथिल पड़ेंगी। प्रयास कर यात्राओं पर अवश्य जायें।

अनुकूल दिवस-२,७,१८,६

प्रतिकूल दिवस-१०,१३

सामाजिक संपर्क-२,५,७

मनोरंजक दिवस-२१,२६

अनुकूल रंग-नारंगी

यौवन तो एक ऐसी उमड़ती घटा है जो जीवन में पता नहीं कहां से आकर बरसती है और जीवन को भिगो कर चली जाती है। इसकी कसक पूछिए उनसे, जिन पर यह घटा बरस कर जा चुकी हो। उस स्त्री से पूछिए जिसके बालों में कोई एक लट सफेद सी झलक गयी हो या आंखों के नीचे एक झांई उतर आई हो, और पहले की तरह लोग उसे टकटकी बांध कर न देखते हों, बस यूं ही पास से गुजर जाते हों, फिर क्या - क्या उपाय नहीं करने पड़ते उसको! कितनी प्रकार की क्रीम, लोशन,फेस लोशन,बॉडी लोशन, मिस्सी , वगैरह-वगैरह क्या कुछ नहीं करना पड़ता । अपने स्वर में कैसे- कैसे बदलाव लाना पड़ता है। युवावस्था का वह खनक भरा गर्वीला स्वर लुप्त हो जाता है, रह जाती है तो याचना सी करती एक पतली आवाज।

पुरुषों पर! पुरुषों पर भी कम नहीं बीतती। युवावस्था में तो जो घटा आकर छाती है, उसकी मस्ती में दिन और रात का कोई भेद ही नहीं रहता, न होती है सपनों की कमी, यूं लगता है कि सारा कुछ मेरी ही मुट्ठी में तो बंद है। मैं ऐसे कर लूंगा, वह पा लूंगा, और सपने ही क्यों, सब कुछ साकार भी तो होता है उन्हीं दिनों में। वही दिन जब समय के थपेड़े खाते- खाते ढल जाते हैं तो एक जोशीला जीता जागता इन्सान आहिस्ते -आहिस्ते एक पुर्जे में बदल कर किसी आफिस या किसी फैक्टरी की मशीन में फिट हो जाता है और अतिरिक्त रूप में सामने आकर खड़ी हो जाती है घर की समस्यायें, उसे फिर कौन पूछता है?उस पुर्जे को कोई स्नेह की, प्रेम की तरलता नहीं देता।उससे तो भले वह लोहे के पुर्जे, जिनमें रोज याद करके ग्रीस तो लगा दी जाती है। आहिस्ते- आहिस्ते दाढ़ी पक जाती है, आंखें बुझ जाती हैं और वह उसांसें भरना सीख जाता है। उसका जोश चला जाता है और रह जाती है ठण्डी सांस । वह बोलना सीखने लगता है- ' हे प्रभु!', 'ईश्वर सब देखते हैं, वही ठीक करेंगे!' यह कथा एक या दो व्यक्ति की नहीं पूरी- पूरी पीढ़ी की हो गई है।

हम इसे एक व्यक्तिगत समस्या भी मान सकते हैं और समष्टि रूप में राष्ट्रीय समस्या भी । जहां पूरी की पूरी पीढ़ी इस तरह से नैराश्य के दलदल में धीरे-धीरे जा रही हो।उसके आंखों के सपने मद्धिम पड़ रहे हों, वहां सम्पूर्ण रूप से देश पर प्रभाव पड़ता ही है, और धीरे-धीरे एक राष्ट्र निष्क्रिय, निरुत्साह और नपुंसक सा हो जाता है। मन का नैराश्य और दैन्य व्यक्ति को असमय बूढ़ा कर ही देता है, वह ढूंढता रहता है कि जीवन में नये स्वप्न मिलें, नई आशायें मिलें और वह अपने सपनों को मूर्त रूप दे सके, लेकिन उसके शरीर के और मानस के टूटे तन्तु उसे ऐसा घटित नहीं करने देते।

जीवन की उस घटाटोप स्थिति में कोई भी विज्ञान या कोई भी समाज-शास्त्र या कोई भी विधि - शास्त्र आगे बढ़कर व्यक्ति की मदद नहीं कर सकता । भौतिक समृद्धि भी इसके निराकरण का उपाय नहीं। यदि ऐसा ही होता तो पश्चिम

किसी नवयुवती को देखकर कसक उठने की कोई बात ही नहीं, उन मधुर दिनों को प्राप्त कीजिये —सम्मोहन साधना से

के देशों की यह स्थिति न होती। जिस रूप में वहां की युवावस्था हमारे लिये युवावस्था का पर्याय बनती जा रही है, उसे तो व्यामोह की ही संज्ञा दी जा सकती है। युवावस्था का अर्थ केवल तेज संगीत , तेज ड्राइविंग और कुछ रटे रटाये वाक्य कन्धे उचका कर बोल देना ही नहीं। यौवन तो कुछ और अदा ही होती है, कि व्यक्ति चले और लगे कि कोई बिजली सी चमक रही है, वह देखे और लगे कि कोई चिन्गारी फूट रही है। युवावस्था का जो अर्थ हमने समझा है वह तो भड़ास सी निकालने वाली बात है,-युवावस्था के सही रूप से व्यक्त न हो पाने की , और यह सारी तथाकथित तेजी तो अभिव्यक्ति है अपनी कुण्ठाओं की।

जीवन की ऐसी द्वन्द्व भरी स्थिति का केवल एक ही उपाय है कि व्यक्ति के मन को स्वस्थ किया जा सके। कुछ ऐसा किया जा सके कि मन, जो असमय बूढ़ा पड़ गया है, उसमें कुछ बदलाव किया जा सके। शरीर तो केवल प्रकट करता है, हमारे अन्दर की स्थितियों को। चेहरा तो बस बता देता है मन के विषाद को, हमने तो अपने को और अपने अस्तित्व को, चेहरे और देह तक ही समझ लिया।

दूसरी भूल हमसे यह हुई कि हमने अपने भारतीय शास्त्रों को लेकर भी जब उपाय खोजे तो उनका भी कुछ ही अंश लिया या यों कहे कि कुछ चतुर व्यापारियों ने उन शास्त्रों में से जो कुछ बिकाऊ निकला वह छांट कर अच्छी पैकिंग व लेबल के साथ पश्चिम के बाजारों में रख दिया, फिर बात चाहे योग की हो या कुण्डलिनी जागरण की, सम्मोहन की बात हो या ध्यान की, सब कुछ आकर्षक बनाने के चक्कर में भोंडा सा बना दिया और मासूम सा तर्क दिया कि ये पश्चिमी लोग इसी तरह तो समझेंगे!

सम्मोहन के साथ भी ऐसा ही रहा सम्मोहन का अत्यन्त व्यापक क्षेत्र स्पष्ट नहीं हो सका, क्योंकि उसका आकर्षक पक्ष कि हम किसी को अपने वश में कर सकते हैं,बस यही प्रचलित किया गया और लोकप्रिय हुआ। सम्मोहन अपने आप में सम्पूर्ण विधा है। सम्मोहन के द्वारा किसी एक को या दो को वश में करना तो उसका बहुत छोटा उपयोग है। सम्मोहन के उपयोग से तो हजारों- हजारों की भीड़ को अपने वशवर्ती किया जा सकता है ।यह काया - कल्प की भी सम्पूर्ण विधा है, सम्मोहन तन्तुओं के पुनर्गठन की व्यवस्था है और एक सर्वथा नवीन व्यवस्था है, एक सर्वथा नवीन रचना कर देने का आधार भी है।

सम्मोहन के क्षेत्र में प्रविष्ट होते ही हम चाहें या न चाहें हमारा प्रवेश भारतीय विद्या की आधारभूत विद्या, प्राण विद्या में हो जाता है। इस जगत में जो कुछ भी है, वह प्राण ही तो है ।इसी प्राण विद्या का आधार लेकर और योग्य गुरु के निर्देशन में इसका प्रयोग कर, पूर्ण यौवन की प्राप्ति भी संभव है।

सम्मोहन विज्ञान का यह रहस्य कोई जटिल रहस्य नहीं है, जब व्यक्ति सम्मोहन ज्ञान के क्षेत्र में आगे बढ़कर शरीर की चुम्बकीयता बढ़ाने के क्षणों में इस ब्रह्माण्ड में बिखरे अणुओं का एकत्रीकरण करता है या दूसरे शब्दों में कहें कि अपने अंदर के ब्रह्माण्ड का पुनः संयोजन करता है ,तो वे बिखरे अणु जहां एक ओर संघटित होकर चुम्बकत्व बढ़ाते हैं, वहीं शरीर में विघटित हो गये ऊतकों को एकत्र कर युवावस्था भी प्रदान कर जाते हैं। युवावस्था और वृद्धावस्था इन्हीं ऊतकों के संघटन और विघटन की दशायें, विज्ञान के मत में भी तो हैं। पूज्यपाद गुरुदेव ने एक बार इसी तथ्य को स्पष्ट रूप से बताया था कि मनुष्य की आधार भूत शक्ति, उसकी प्राण शक्ति होती है, जो आत्म शक्ति को जाग्रत करती है। इन दोनों शक्तियों के जाग्रत होने पर जो उर्जा उत्पन्न होती है, वही व्यक्ति की सम्मोहन शक्ति को जाग्रत करती हैं, यदि एक शक्ति का उपयोग दूसरी शक्ति को जाग्रत करने में करते हैं तो उर्जा का सदुपयोग होता है अन्यथा एक उर्जा दूसरी उर्जा से टकरा कर नष्ट भी हो सकती है। क्रमबद्ध रूप से गुरु के निर्देशन में की गई साधना व्यक्ति के अन्दर सम्मोहन की स्थाई दशा प्रदान करती है। सम्मोहन केवल अणुओं का संघटन-विघटन या ऊतकों का पुनर्गठन ही नहीं। सम्मोहन जब अपने आभा के रूप में भी व्यक्ति के चेहरे पर, उसकी वाणी में उतर आता है, तो उसे ऐसा आह्लाद और ऐसा आत्मविश्वास दे जाता है कि व्यक्ति के अन्दर मनोवैज्ञानिक रूप से नवीन आशायें, सृजन की नई कामनाएं सब कुछ उभर आती हैं, युवावस्था भी शारीरिक अवस्था से अधिक मानसिक अवस्था ही तो है। **सम्मोहन साधना सम्पन्न कर चुके साधक की अदाओं से, या सम्मोहन दीक्षा प्राप्त कर चुके सौभाग्य शाली के नेत्रों से, उसके सम्पूर्ण व्यक्तित्व में ही कोई थिरकन सी जो आ जाती है।** वह चलता है तो लगता है कि कोई सिंह अड़ला कर वन में घूम आया हो,और इन्हीं अदाओं पर बिछ - बिछ जाती है युवतियां। सम्मोहन साधना का अर्थ और सम्मोहन से मिले यौवन का तात्पर्य यही नहीं कि आपके चेहरे पर प्रकाश बढ़ जाये,सम्मोहन तो यौवन तब बना जब आपकी एक एक अदा अलमस्ती वाली हो गयी, और यही अलमस्ती तो पूरे जीवन का सार है। ●

देह तने हुये बलिष्ठ कन्धे और हौसलों से भरा सीना कि आंखें मुंद-मुंद जाती हो जोश और जवानी से . .

योगासनों में सहायक तत्व

१. प्रातःकाल योगाभ्यास के लिए उपयोगी समय है।
२. योगाभ्यास से पूर्व शौचादि दैनिक कार्यों से निवृत्त हो लें।
३. स्नान योगाभ्यास के पूर्व या पश्चात भी किया जा सकता है, किंतु अभ्यास और स्नान के बीच ३० -४० मिनट तक अन्तर रखें।
४. योगाभ्यास करने के लिए कमरा हवादार होना चाहिए, एकान्त व शान्त स्थान पर ही योगाभ्यास करें।
५. योगाभ्यास सदैव समतल भूमि पर ही करना चाहिए।
६. योगाभ्यास के लिए पर्याप्त स्थान होना आवश्यक है,जिससे धड़ तथा पैरों को किसी भी दिशा में फैलाने पर असुविधा न हो।
७. योगाभ्यास करते समय भूमि पर दरी,कम्बल या चटाई बिछा लें। इस दरी का प्रयोग मात्र योगाभ्यास के लिए ही करें।
८. योगाभ्यास करते समय सुविधा जनक वस्त्र पहनें, जिससे आसनों को करने में असुविधा महसूस न हो।
९. ज्वर -पीड़ित व्यक्ति, गर्भवती महिला, हृदय रोग , रक्तचाप व मधुमेह के रोगी अपने चिकित्सक के परामर्श के अनुसार ही योगाभ्यास करें।
१०. योगाभ्यासी साधक के लिए यह नितांत आवश्यक है कि वह दृढ़ विश्वासी एवं आस्थावान हो, आस्था के लिए आवश्यक नहीं कि वह किसी देवी या देवता विशेष में ही आस्था रखे किंतु उसके जीवन में परा शक्ति के प्रति आस्था होनी ही चाहिए।
११. योगासन सामान्य व्यायाम नहीं है, इनको करते समय एकाग्रचित्तता और सूक्ष्म ज्ञान अवश्य अर्जित कर लें।

योगासनों के अभ्यास में बाधक तत्व

१. योगासनों के अभ्यास में सबसे प्रमुख बाधा है कि व्यक्ति किसी खिन्नता अथवा क्रोध की अवस्था में हो।
२. योगाभ्यासी साधक के अंदर आत्मविश्वास की कमी दूसरी प्रगुख बाधा है।
३. योगाभ्यासी साधक द्वारा अपने नित्य प्रति के क्रम में व्यवधान करना,योगाभ्यास के क्षेत्र में आघात तुल्य है।
४. कठोर शारीरिक परिश्रम अथवा मानसिक परिश्रम भी योगाभ्यासी को हानि ही पहुंचाता है।
५. कोई मनोमालिन्य जैसे ईर्ष्या, क्रोध, द्वेष,चिन्ता अथवा कोई शोक भी परिणामों में न्यूनता ला देता है।
६. नशीले पदार्थों का सेवन इस क्षेत्र में प्रबल बाधा है। नशीले पदार्थों में तम्बाकू अफीम,शराब, धूम्रपान के साथ ही साथ चाय और कॉफी का अत्यधिक सेवन भी आता है।
७. जिनकी रुचि योगासनों को दृढ़ता पूर्वक करने में हो उनके लिए गरिष्ठ भोजन का मोह हानिकारक है।
८. योगासनों को करते समय वातावरण की अशुद्धि, कोलाहल, असमतल भूमि, धुएं से भरा या दुर्गन्धपूर्ण वातावरण सभी बाधक तत्व हैं जो एकाग्रता में कमी लाते हैं।
९. किसी गंभीर रोग की शरीर में उपस्थिति भी योगासनों को निर्द्वन्द्वता पूर्वक करने में बाधा है।
१०. योगासनों के साथ-साथ कठोर ढंग के व्यायाम कदापि न करें।
११. योगासनों के अभ्यास में प्रारम्भ में ही शरीर पर अत्यंत खिंचाव न डाल दें। ●

हम

पारद-लक्ष्मी

के माध्यम से जीवन को ऐश्वर्यवान बना सकते है

ऋणरोगादि दारिद्रयं पापं च अपमृत्यवः।
भय शोकमनस्तापा नश्यन्तु मम सर्वदा।।

हे महालक्ष्मी ! मेरी ऋण रोगादि बाधाएं, दारिद्रय, पाप, अपमृत्यु(अकाल-मृत्यु) भय एवं समस्त ताप आदि सदा के लिए नष्ट हो ,जिससे कि मैं सर्वदा सुख भोगूं।

आदिकाल से लक्ष्मी मानव जाति ही नहीं देवताओं के लिए भी वरदान स्वरूप ही रही है। एक प्रकार से देखा जाय तो लक्ष्मी सम्पूर्ण जीवन के सौभाग्य का आधार है। सतयुग, त्रेतायुग या द्वापर युग, प्रत्येक युग में लक्ष्मी का महत्व लोगों ने स्वीकार किया है। समुद्र मंथन के समय जब लक्ष्मी प्रकट हुई तो विष्णु ने लक्ष्मी का ही वरण किया। महर्षि वशिष्ठ, विश्वामित्र, शंकराचार्य आदि जितने भी ऋषि हुए हैं, उन्होंने लक्ष्मी की साधना की , एक ही प्रकार से लक्ष्मी साधना नहीं की, अपितु लक्ष्मी के प्रत्येक स्वरूप को साधना के द्वारा प्राप्त किया, क्योंकि लक्ष्मी १०८ प्रकार की होती है, जैसे धन लक्ष्मी, यशोलक्ष्मी, विद्यालक्ष्मी, बल लक्ष्मी आदि, इसीलिए ये ऋषि अद्वितीय और मूर्धन्य बन पाये, इस लेख में चर्चा का मुख्य विषय धन लक्ष्मी है, क्योंकि आज के समाज के लिए यही मुख्य उपास्या लक्ष्मी है।

प्राचीन काल में लोगों की मूलभूत आवश्यकता बहुत कम थी, साधारण जीवन जीने में ही आनन्द का अनुभव उन्हें होता था इसके लिए विशेष आपा - धापी चाहते भी नहीं थे। उन का लगाव शरीर की अपेक्षा आत्मा से अधिक था, किन्तु वर्तमान समय में, जीवन की आवश्यकता ही एक मात्र धन लक्ष्मी पर सिमट कर रह गई है, जिस किसी भी तरह से इसे प्राप्त करना जीवन का सौभाग्य बन गया है।

विश्वामित्र ने लक्ष्मी की आराधना करके उन से विनय की, किन्तु लक्ष्मी ने उनकी प्रार्थना सुनने से इन्कार कर दिया, फिर उन्होंने स्वरचित मंत्रों द्वारा साधना सम्पन्न की। इस के फलस्वरूप लक्ष्मी को विवश हो कर विश्वामित्र के सामने झुकना पड़ा और आजीवन विश्वामित्र के साथ चेरी बन कर रहना पड़ा। भगवान राम और कृष्ण ने भी लक्ष्मी की साधना के

(शेष पृष्ठ ३२ पर)

योग अपने आप में बृहद अर्थों वाला शब्द है, लेकिन हम इस लेख में इसे जिन अर्थों में प्रयुक्त कर रहे हैं उसका तात्पर्य आध्यात्मिक अर्थों से न लेकर शारीरिक पक्ष से है, मूल रूप से योगासन शारीरिक पक्ष से संबंधित होते हुए भी व्यक्ति के सूक्ष्म शरीर व आन्तरिक मन को प्रभावित और स्वस्थ करने की क्रिया ही है।

परीक्षणों के दौरान यह पाया गया है कि योगासनों का नियमित और क्रमबद्ध अभ्यास किया जाय तो व्यक्ति सहज ही ऐसी अनेक बीमारियों से मुक्ति पा सकता है, जो कि वह किसी अन्य चिकित्सा पद्धति से प्राप्त न कर पा रहा हो। कुछ बीमारियां तो ऐसी हैं जिनके विषय में निष्पक्ष रूप से प्रायः सभी पद्धतियों के चिकित्सक, चाहे वह एलोपैथिक से सम्बन्धित हो अथवा होम्योपैथिक से, स्वीकार करने लगे हैं कि उनके रोग का शीघ्र व स्थायी निदान केवल योगासनों के माध्यम से ही संभव है । इसका सीधा सा कारण यह है कि कुछ ऐसी विशेष बीमारियां होती हैं जो केवल अंतःस्रावी ग्रंथियों से निकलने वाले हारमोन्स के असन्तुलन के कारण हो जाती हैं एवं जिनका कोई सहज निदान नहीं होता । इन्हें यदि शरीर में इंजेक्शन के माध्यम से प्रविष्ट कराया जाता है तो लाभ के साथ साथ मात्रा के कम या अधिक होने पर व्यक्तित्व में असन्तुलन की स्थितियां भी पैदा हो सकती हैं, जबकि योगासन के द्वारा इस प्रकार का कोई भय होता ही नहीं । लगभग सभी योगासन रीढ़ की हड्डी पर किसी न किसी प्रकार से लचक व स्पन्दन देते ही हैं और इस तथ्य से हम भली -भांति परिचित हैं कि हमारा नाड़ी संस्थान रीढ़ की हड्डी में ही स्थित है। जहां अन्य चिकित्सा पद्धतियां व्यक्ति के नाड़ी संस्थान को उत्तेजित करती हैं और अंग विशेष पर प्रहार देकर उसे स्वस्थ करने का प्रयास करती है, वहीं योगासन इसी क्रिया को नितान्त सहज व प्राकृतिक रूप में संपन्न करता है। योगासन व्यक्ति के अन्दर छिपी उर्जा को क्रियाशील करने का प्राकृतिक एवं सुगम उपाय है, जिसमें साइड इफेक्ट जैसी विडम्बनायें नहीं जुड़ीं हैं।

यहां पर हम कुछ ऐसी बीमारियों से संबंधित आसन प्रस्तुत कर रहे हैं, जो बीमारियां आज समाज में आमतौर से व्याप्त दिखाई देती हैं। इन योगासनों का प्रभाव व्यक्ति को इन बीमारियों से सहज ही मुक्त कर देता है। इन योगासनों को करने से पूर्व किसी विशेष तैयारी अथवा उपाय की भी आवश्यकता नहीं ,किन्तु जो व्यक्ति उच्च रक्तचाप से, हृदय रोग,हार्निया,एपेन्डिक्स ,मस्तिष्क रोग लीवर अथवा आंतों के किसी गम्भीर रोग से पीड़ित हों वे अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लें, इन आसनों को करने के लिए प्रातःकाल का समय सबसे उपयुक्त माना गया है क्योंकि उस समय एकाग्रता शीघ्र ही धारण की जा सकती है तथा उन्हीं योगासनों का प्रभाव सूक्ष्म मन तक ले जाकर प्रभाव द्विगुणित किया जा सकता है। यद्यपि यह कोई आवश्यक नहीं कि व्यक्ति प्रातःकाल ही योगासन करे, प्रायः कुछ विशेष आसन किन्हीं विशेष समय पर ही किये जा सकते हैं। आसन करने से पूर्व पेट का खाली होना अच्छा रहता है। आसन करते समय वस्त्र ढीले-ढाले और हल्के होने चाहिए तथा भूमि पर दरी बिछाकर उसी पर योगासन का अभ्यास करना उचित रहता है।

यहां हम सामान्य बीमारियों से

सम्बंधित कुछ प्रमुख आसन प्रस्तुत कर रहे हैं-

उदर रोगों से मुक्ति पाइये—'पवन मुक्तासन' से-

तनाव और आपाधापी के वातावरण के कारण आमतौर पर समाज में जिस बीमारी से हर तीसरा व्यक्ति पीड़ित है, वह है पेट संबंधी विविध रोग। योगासनों के प्रारम्भ में इस महत्वपूर्ण आसन को करने से जहां एक ओर उदर विकार दूर होते हैं, वहीं रक्त-शुद्धि होकर आगे आने वाले दूसरे आसनों के लिए श्रेष्ठ आधार बनता है।

इस आसन को पीठ के बल लेटकर किया जाता है। प्रातः काल किये जाने वाले इस

आसन में श्वास को बाहर निकाल कर पहिले दाहिने पांव को मोड़ कर सीने पर दबायें तथा हल्के से अपनी ठोड़ी को उठाकर घुटने के ऊपर लगायें। इसी क्रिया को पुनः बायें पांव के साथ करें तथा दोनों पांवों से अलग -अलग दो-तीन बार करने के पश्चात् दोनों पांवों को एक साथ उठाकर सीने पर दबायें और एक या दो बार अपने शरीर के बल के अनुसार दोहरायें। इस बात का ध्यान रखें कि आपको अपने शरीर के साथ जोर-जबरदस्ती नहीं करनी है। प्रारम्भ में एकाएक संख्या भी अधिक नहीं रखनी है। जिस समय आप पांवों को नीचे ले जांय उस समय श्वास को आहिस्ते आहिस्ते अन्दर भरने का प्रयास करें। मल बद्धता समाप्त करने और वायुदोष शान्त करने के लिए इससे श्रेष्ठ कोई आसन है ही नहीं। इस आसन को करने से वह निश्चित रूप से समाप्त होती ही है। यदि व्यक्ति को अत्यन्त प्रबल कब्ज की अवस्था रहती हो तो वह प्रातःकाल शौच जाने से पूर्व थोड़ा पानी पीकर इस आसन को करे एवं उसके बाद शौच जाय तो वह परिवर्तन स्वयं ही अनुभव कर सकता है। मल बद्धता ही तो शरीर में अनेक रोगों का मूल कारण है।

शरीर को वज्र सा दृढ़ बनाइये — 'वज्रासन' से-

वज्रासन यद्यपि पद्मासन के समान ही एक महत्वपूर्ण आसन है, जिसके आध्यात्मिक व भौतिक दोनों ही लाभ संभव हैं, किन्तु यहां पर हम उसके जिस पक्ष को प्रस्तुत कर रहे हैं, वह व्यक्ति की शरीर की दृढ़ता से सम्बंधित है। इसका एक प्रभाव यह भी होता है कि आंखों की ज्योति बढ़ने लगती है तथा दृष्टि स्थिर होने लगती है।

भोजन करने के पश्चात् यदि इस आसन को नियम पूर्वक किया जाय तो पाचक शक्ति में वृद्धि होती है और वायु दोष समाप्त होता है। इस आसन को घुटनों के बल बैठ कर किया जाता है जिसमें घुटने अगल बगल नहीं किन्तु सामने की ओर मोड़े जाते हैं तथा एड़ियों पर नितम्ब प्रदेश टिकाया जाता है। दोनों हथेलियों को घुटनों पर दृढ़ता पूर्वक रखा जाता है एवं रीढ़ की हड्डी को तनाव दिया जाता है।

पाचक संस्थान एवं नाभि प्रदेश के नीचे के अंगों में बल देने की यह एक अपूर्व विधि है, पाचक संस्थानों में पुष्टि हेतु तो इसे भोजन के पश्चात् किया जाता है, किंतु इसी आसन को दिन में दो-तीन बार करना भी स्वास्थ्य की दृष्टि से भी लाभप्रद है।

'चक्रासन'—कमर दर्द व मोटापे को दूर करने के लिए अचूक औषधि -

चक्रासन के बारे में बस यही कहना चाहिए कि यह अपने आप में एक आसन ही नहीं सम्पूर्ण पद्धति है। प्रातःकाल की बेला में इस आसन में व्यक्ति को खाली पेट होकर केवल एक वस्त्र धारण कर जमीन पर पीठ के बल लेट जाना चाहिए, कुछ देर श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य रखें तथा धीरे-धीरे अपने कमर के भाग को ऊपर उठाना प्रारम्भ करें, ऐसा करने में आप अपने दोनों हाथों को पीछे की ओर ले जाकर जमीन पर टिका दें एवं जितनी ऊंचाई तक आप सरलता पूर्वक ले जा सकें उतनी ऊंचाई तक ले जाकर कुछ क्षण तक स्थिर रहें पुनः धीमे- धीमे शरीर को नीचे लाकर समतल स्थिति में पूर्ववत् लेट जायं।

यह आसन जिसमें व्यक्ति के शरीर की स्थिति चक्र के समान बन जाती है, कमर दर्द के सन्दर्भ में अचूक फल दायक है। युवावस्था में जो व्यक्ति इस आसन को नियमित करते हैं, बुढ़ापे में कभी उनकी रीढ़ की हड्डी झुक ही नहीं सकती। मोटापा तो इस आसन को करने के बाद यों समाप्त हो जाता है कि व्यक्ति का कायाकल्प सा हो उठता है।

रात रात भर आप क्यों जगते हैं, जबकि सहज निदान संभव है— 'हलासन' से -

अनिद्रा की स्थिति आज एक सामान्य स्थिति बनती जा रही है प्रारम्भ में एक गोली,दो गोली और यहां तक पांच-पांच गोली खाने के बाद भी मैंने लोगों को सारी-सारी रात दो घड़ी आंख लग जाने के लिए तड़फते देखा है। इसके लिए निश्चित रूप से कुछ अन्य उपाय करने ही होंगे और हलासन ऐसी ही स्थितियों में एक अपूर्व औषधि है। हलासन में यद्यपि सामान्य की अपेक्षा थोड़ा अधिक

लोच देना होता है लेकिन इससे मिलने वाले लाभ के आगे उसको कष्ट तो नहीं कहा जा सकता।

इस आसन को भूमि पर समतल लेटकर किया जाता है। भूमि पर सीधे लेटकर श्वांस बाहर निकाल कर दोनों टांगों को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए समकोण की स्थिति बनायें, एक क्षण विश्राम करें एवं दोनों टांगों को सिर के पीछे ले जाने का प्रयास करें और जहां तक आप सुविधा पूर्वक ले जा सकते हों वहां तक आप ले जांय। प्रारम्भिक अवस्था में आप हाथों के हल्के बल से पैरों को सिर के पीछे ले जाने का प्रयत्न कर सकते हैं किंतु परिपक्व अवस्था में आपको यह उपाय कदापि उपयोग में नहीं लाना चाहिए। इस स्थिति में कुछ क्षण रहें एवं टांगे वापस लाते समय धीरे- धीरे श्वास को वापस भरना है।

यह सम्पूर्ण रूप से रीढ़ की हड्डी को विपरीत दिशा में ले जाने की क्रिया है। चक्रासन में आप रीढ़ की हड्डी को जिस प्रकार का मोड़ देते हैं, उससे विपरीत दिशा में रीढ़ की हड्डी का मोड़ इस आसन के द्वारा होता है इसीसे यह चक्रासन का एक प्रकार से सहयोगी आसन भी कहा जा सकता है, इन दोनों आसनों के सहयोग से रीढ़ की हड्डी को ऐसा खम मिल जाता है और उसकी मालिश सी हो जाती है कि सहज ही व्यक्ति का तंत्रिका-तंत्र (नर्वस सिस्टम) चैतन्य हो उठता है, जिसके फल स्वरूप अनिद्रा तो दूर भागती ही है साथ ही गले से संबंधित अन्य बीमारियां एवं हृदय दौर्बल्य में यह आसन पर्याप्त लाभप्रद होता ही है।

'उत्तानपाद आसन'-जांघों में व पेड़ू प्रदेश में जीवन की नई लहर दौड़ाने की परीक्षित विधिः-

प्रायः यह देखा गया है कि व्यक्ति अपने शरीर का अर्थ केवल अपने चेहरे व वक्ष स्थल एवं भुजाओं आदि से ही लेता है व्यक्ति के उसके शरीर में महत्वपूर्ण अंग उसका नाभि - प्रदेश, उसके नीचे का सम्पूर्ण पाचक संस्थान, मल विसर्जन संस्थान, जननांग, जंघायें एवं पाद भी हैं। उत्तानपादासन ऐसे ही अंगों को सबलता व नवजीवन देने का विशेष आसन है।

भूमि पर पीठ के बल लेटकर दोनों पांवों और दोनों हाथों को शरीर से सटाकर रखें। दोनों पांवों को परस्पर इतना मिलायें कि वे स्पर्श करते रहें तदुपरांत टांगों में खिंचाव सा भर कर उन्हें धीरे-धीरे ऊपर की ओर ले जायें, इस स्थिति में आपको श्वास भीतर भर कर रखनी है तथा हाथों का सहारा नहीं लेना है। दोनों टांगों को जितनी देर तक सुगमता पूर्वक हवा में उठाये रख सकें, उतनी देर तक रखें, एवं धीरे धीरे श्वास को छोड़ते हुये उन्हें वापिस भूमि पर पहले की भांति सीधा रख दें।

इस आसन से जहां एक ओर पेडू की मांस-पेशियां,जंघायें पुष्ट होती है वहीं व्यक्ति के शरीर के महत्वपूर्ण अंग उसके जननांगों में रक्त का प्रवाह नियमित हो उन्हें सबल व पुष्ट बनाता है, जिसके फलस्वरूप अनेक यौन दौर्बल्य से संबंधित कष्ट दूर होते हैं तथा स्त्रियों को मासिक धर्म के कष्ट की स्थिति में निश्चित रूप से लाभ पहुंचता है। यह प्रातः काल किया जाने वाला आसन है।

बांहों में बिजली की चमक भरिये— 'धनुरासन' से-

धनुरासन एक ऐसा ही विशिष्ट आसन है। भुजाओं में शक्ति देना तो इसका एक पक्ष हुआ। वास्तव में तो यह नाभि प्रदेश एवं छाती व कंधों के लिए भी पर्याप्त लाभकारी है।

प्रातःकालीन खाली पेट किये जाने वाले इस आसन में व्यक्ति पेट के बल लेट जाय एवं श्वास को अपने अन्दर भरता हुआ दोनों हाथों को पीछे ले जाय तथा दूसरी ओर से टांगों को उठाकर उन्हें पकड़ने का प्रयास करे, ऐसे में व्यक्ति के शरीर की स्थिति एक धनुष के समान बन जाती है और उसका सारा शरीर केवल नाभि पर ही स्थित होता है। जिसको यह आसन सिद्ध हो जाता है वह इस दशा में अपने को झूले के समान झुला भी लेते हैं, जिससे नाभि प्रदेश की मालिश हो जाती है।

जब आपको यह आसन खोलना हो तब धीमे-धीमे टांगों पर बंधन ढीला करते हुये पुनः प्रारम्भ की स्थिति में आकर लेट जांय एवं कुछ क्षण उसी अवस्था में पड़े रहें।

यह आसन भुजाओं में तो रक्त संचार करता ही है, उनकी पुष्टता व सबलता को तो बढ़ाता ही है तथा यकृत , प्लीहा,पर भी इसके बहुत ही अनुकूल परिणाम देखने को मिले हैं।

शरीर की प्रमुख व्याधियों से संबंधित इन आसनों के क्रम में हम भविष्य में उपयोगी जानकारी देते रहेंगे। ●

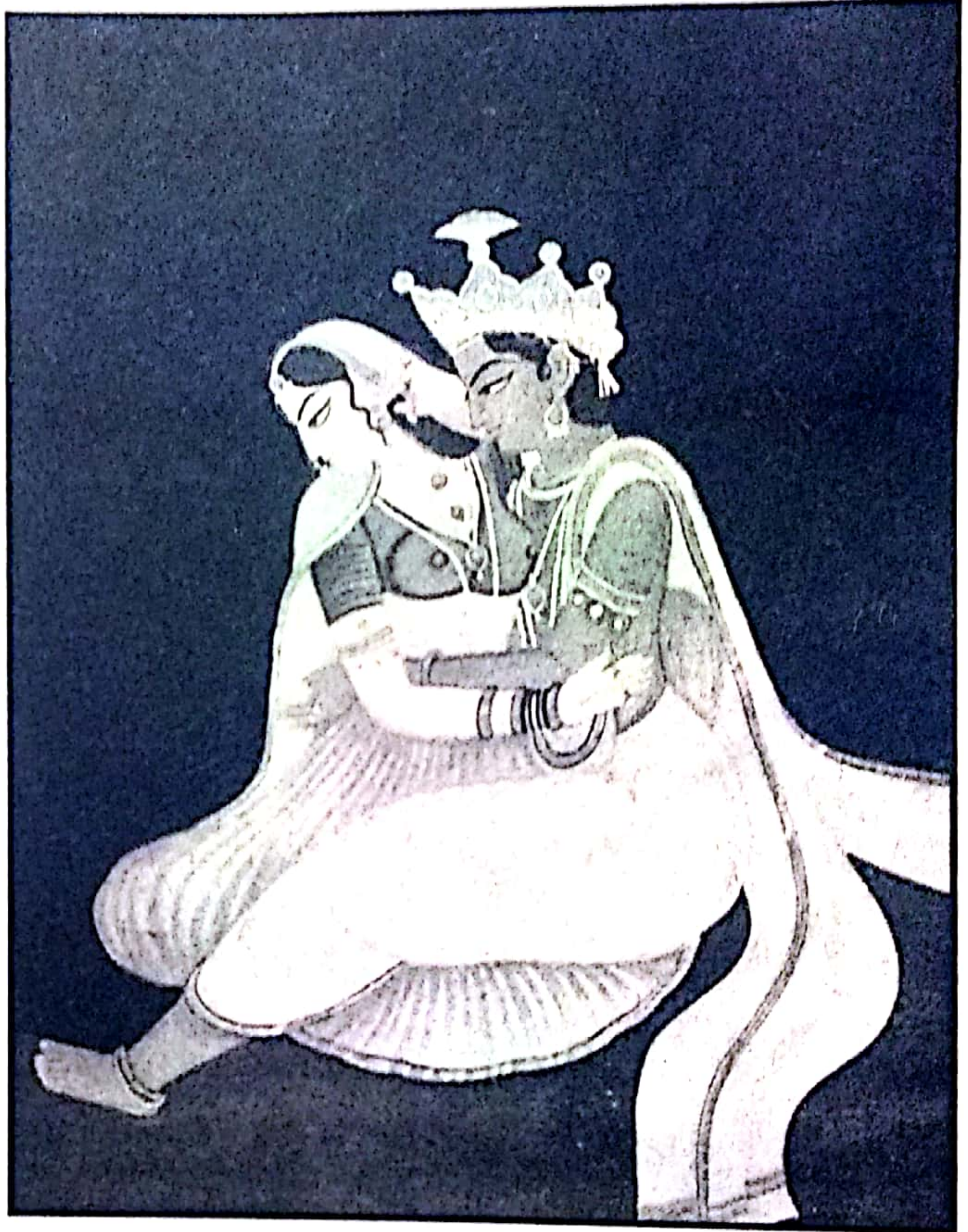
हलासन

उत्तानपाद आसन

कैसी रही होंगी राधा, जो अपने जीवन में भगवान श्री कृष्ण जैसे अद्वितीय युग पुरुष ही नहीं भारतीय संस्कृति के सर्वाधिक सांस्कृतिक व्यक्तित्व की अभिन्न हृदया बन बैठीं। कैसी रही होंगी उनकी छवि, कैसा रहा होगा उनका रूप माधुर्य और कैसी रही होगी उनकी कोई अनूठी बात कि भगवान श्रीकृष्ण की वे वक्षस्थलस्थिता बनीं, उनकी प्राण स्वरूपा बनीं और भगवान श्रीकृष्ण की पूर्णत्व सी बन उठीं।

आंखों के सामने एक चित्र सा खिंच जाता है कि वे कोई गौर वर्ण की दुबली पतली,तीखी नासिका और अत्यंत भोली मुखमुद्रा लिये ऐसी ब्रज की नारी हैं जिनके चेहरे पर तो स्मित हास्य है और आंखों में केवल और केवल श्रीकृष्ण। जो अपने घने और सुंदर बालों की जल्दी - जल्दी में यों ही कोई चोटी सी गूंथ उसे पीठ पर फेंक घर से बाहर दौड़ कर आ गई हैं क्योंकि उन्होनें किसी को 'कृष्ण' कहते जो सुन लिया! भोली भाली वे क्या जाने कि कोई उनका यों ही नाम ले उठा था, पर उनके तो प्राण हर क्षण प्रतीक्षा में जो लगे रहे।

भारतीय जीवन की जो सबसे मधुरतम यादें हैं उसके इतिहास के जो सबसे काव्यात्मक पृष्ठ हैं वे भगवान श्री कृष्ण और राधा को लेकर ही तो हैं, प्रेम की अनूठी बानगी, मिलन की अनोखी अदा, दोनों को लेकर यदि उनके जीवन के एक एक क्षण कहे जायें तो उससे सुंदर कोई महाकाव्य हो ही नहीं सकता। क्या नारी सौन्दर्य और क्या पुरुष सौन्दर्य और फिर प्रेम का सौन्दर्य सभी कुछ उनके वर्णन में उसी कदम्ब वृक्ष की तरह फूलों से भर जाता है जिसे कहते हैं कि वह किसी सौन्दर्यवती की पदाघात से ही फूलता है, भगवान श्रीकृष्ण से जुड़ प्रकृति भी सौन्दर्य बोध से ही भर उठी!

ऐसे कोमल प्रेमी की जीवन संगिनी राधा यूं ही नहीं बन गयीं। उनके हृदय की तड़फ, प्रेमिका की विरह और नारीत्व की मधुरता के साथ ही साथ उनके पास कोई विशिष्ट साधना भी थी। राधा ने अपने जीवन में एक—और केवल एक ही

"प्रिय वश्य साधना"- जिसे राधा ने

छूट्यो गेह काज लोकलाज मन मोहिनी को,
भूल्यो मनमोहन को मुरली बजाइवो।।
कहै "रसखानि" दिना द्वैमें बात फैलि जैहै,
सजनी कहां लौ चन्दा हाथन दुराइवो।।
कालि ही कलिन्दीतीर चितयो अचानक ही,
दोउन को दोउन सों मुरि मुसुकाइवो।।
दोऊ परैं पैयां दोऊ लेत हैं बलैयां,
उन्हें भूलि गई गैयां इन्हें गागर उठाइवो।।

❄

रीझि रीझि रहसि रहसि हंसि हंसि उठें,
सांसे भरि आंसू भरि कहत दई दई
चौंकि चौंकि चकि चकि औचक उचकि देव
छकि छकि बकि बकि परत बई बई
दोउन का रूप गुन दोउ बरनत फिरे,
घर न थिरात रीति नेह की नई-नई।
मोहि मोहि मोहन को मन भयो राधामय,
राधा मन मोहि मोहि मोहन मई मई।।

साधना की और वह थी **"प्रिय वश्य साधना"**। उन्होंने इसी साधना को अपने ओंठों से अपने शरीर और अपने प्राणों में उतार लिया वे डूब गयी इस साधना में, अपनी सुन्दर आंखों को बड़ी - बड़ी पलकों से तो बंद कर लिया, उनके ओंठ भी सिल उठे और सच तो यह है कि उन्हें ओठों की आवश्यकता फिर रही ही कहां, उनके तो शरीर के रोम-रोम ने इस मंत्र का जप किया। उनके सहस्त्र रोम ही सहस्त्र मुख बन गये।

उन्होंने पाना चाहा कृष्ण को प्रेमिका बन कर पर मन नहीं भरा ,वे और आगे बढ़ीं उन्होने कृष्ण को उतार लिया अपने जीवन में उनकी पत्नी बन कर, पर प्रेम में तो पाने की इच्छा कभी जाती ही नहीं, फिर तो शेष रह गये उनके प्राण और उन प्राणों ने उनकी देह से अधिक तीव्र नृत्य कर श्रीकृष्ण को प्राप्त कर लिया पुरुषोत्तम रूप में।

इसी से आज राधा का नाम अमर है। उनके नाम का स्मरण, उच्चारण पवित्रता और मिठास की नदी बह जाने जैसा है। प्रेम की वे जैसी मिसाल बनीं वैसी तो अब कभी होगी ही नहीं और इसी से आज वे भगवान श्री कृष्ण से पूर्व स्मरण की जाने वाली बन बैठीं।

उन्होंने जीवन में जिस मंत्र का जप किया वह मंत्र था-

"ॐ पूर्ण प्राप्य प्रियं वै ॐ"

यह कोई साधना के आसन पर बैठ कर जपा जाने वाला मंत्र नहीं। यह अहर्निश जपा जाने वाला मंत्र है शरीर के रोम-रोम से जपा जाने वाला मंत्र है यह प्रेम का मंत्र है और प्रेम तो भला ओठों से कहने की बात की कहां?

इस साधना में जिस आवश्यक माला को कंठ में धारण किया जाता है उसको इसी साधना के ही अनुरूप **"प्रिय वश्य माला"** कहा गया है, अर्थात प्रिय को वश में कर लेने की कला।

इसी साधना से, इसी मंत्र से कोई भी प्रेमी अपनी प्रेमिका को या कोई भी प्रेमिका अपने प्रेमी को पूर्णता के साथ निश्चय पूर्वक प्राप्त कर ही लेता है,क्योंकि यह अपने आप में ही विलक्षण उच्च एवं दिव्य साधना है। ●

सिद्ध कर कृष्ण की प्राप्ति की

Scanned by CamScanner

विश्वामित्र. . . . . .

ओज और साहस की प्रतिमूर्ति। भारतीय ऋषियों का दर्प घोषित करता व्यक्तित्व जिनकी तो कोई मिसाल ही नहीं। जिनकी प्रत्येक साधना पद्धति धरा से हटकर नवीन और चुनौती भरी . . .
प्रथम बार में ही साधना को सिद्ध करने की हठ . . .
प्रस्तुत साधना भी एक ऐसी ही अनूठी साधना ही तो है . . .

विश्वामित्र- प्रणीत

हेरम्ब साधना

जिसके द्वारा मनोवांछित कार्य सम्पन्न होते ही हैं

भारतीय ऋषि परम्परा में अद्‌भुत ऋषि हुये हैं ब्रह्मर्षि विश्वामित्र, जिनका सम्पूर्ण जीवन ही अनूठी घटनाओं से भरा रहा। जो अपने तेज, अपने ओज अपने विद्रोह और जीवन की नित नूतनता के कारण सदैव ही हमारे मानस में धड़कते रहे। ब्रह्मा के मानस पुत्रों में सर्वाधिक तेजस्वी ऋषि वही हुये जिन्होंने झुकना या गिड़गिड़ाना जाना ही नहीं। जीवन में जो कुछ भी व्यर्थ सा लगा, उसे उन्होंने एक क्षण में ठोकर मारकर अलग कर दिया। उन्होंने जीवन के प्रत्येक पक्ष को अपनी दृष्टि से समझा और जिया। बंधी बंधाई लीकों पर तो वे कभी चले ही नहीं। मेनका ने उनकी तपस्या भंग की तो उन्होंने उसे पत्नी बना कर छोड़ा। राजा त्रिशंकु को इन्द्र ने स्वर्ग में प्रवेश से रोका तो उन्होंने नया स्वर्ग ही रच डाला। विद्रोह तो उनके जीवन की धड़कन थी, विद्रोह करना अपने आप में कोई घटिया पन भी नहीं। जिनके जीवन में साहस का, ओज का समुद्र सा लहरा रहा होता है, जिनके पास जीवन की स्पष्ट धारण होती है, जिनके पास जीवन के सभी पक्षों के प्रति स्पष्ट मत होता है, उस पर चलने के लिये आंखों के सामने मार्ग स्पष्ट होता है, और साथ ही होता है दृढ़ निश्चय, वे ही विद्रोही होते हैं। जिनके पास तड़फ होती है जीवन की विसंगतियों के प्रति और स्वयं को मिटा कर भी रचनात्मक घटित करने की, वे ही विद्रोह का मार्ग पकड़ते हैं,, क्योंकि वे जानते हैं कि घिसे- पिटे मार्ग से उनका इच्छित पूर्ण होना नहीं।

विश्वामित्र ने जीवन में यही किया। उन्होंने कभी भी हाथ नहीं जोड़ा गिड़गिड़ाये नहीं। उन्होंने आंखों में आंखें डालकर प्रत्येक साधना को झपट लेना सीखा। जहां पर परम्परागत मार्गों में सफलता नहीं मिली वहां पर उन्होंने नवीन मार्ग ही ढूंढ लिया और नवीन तंत्र रच डाला। वे ही पहले ऋषि हुये जिन्होंने लक्ष्मी के आगे हाथ नहीं जोड़े। सर्वथा नूतन पद्धति से लक्ष्मी को बाध्य कर दिया कि वह उनके आश्रम में आकर स्थापित हो। ऐसे ही अद्‌भुत ऋषि ब्रह्मर्षि विश्वामित्र ने जीवन की एक और निराली साधना रच डाली जिसका नाम है **''हेरम्ब साधना''**। जीवन में हमें किसी के आगे हाथ न जोड़ना पड़े, हमारे मनोवांछित कार्य सम्पन्न होते रहें-ऐसी जीवन शैली संभव हो सकती है विश्वामित्र प्रणीत हेरम्ब साधना से। आज के युग में ऐसी ही साधना परमावश्यक है क्योंकि इस युग में सज्जनता का कोई विशेष स्थान नहीं रह गया। समाज पग-पग पर पशु तुल्य व्यक्तियों से भर उठा है जिनसे केवल आंखे तरेर कर ही कार्य लिया जा सकता है, आपकी विनम्रता और आपके प्रेम का उनके समक्ष कोई विशेष मूल्य नहीं है।

महर्षि विश्वामित्र की साधना अपने अन्दर कुछ ऐसी तीक्ष्णता और तेज भरने की प्रक्रिया है कि आपके सामने वाला व्यक्ति आपके प्रभाव से केवल सम्मोहित ही न हो वरन भयभीत सा हो। महर्षि विश्वामित्र के तेजस्फुलिंग से जो व्यक्ति एक बार संस्पर्शित हो जाये उसके लिये यह भौतिक जगत तो बहुत छोटी सी बात है फिर वह किसी देवी - देवता की साधना में भी यदि प्रवृत्त हो तो सहज ही साधना व सिद्धि हस्तगत कर ही लेता है।

पांच दिनों की इस तीव्र साधना

में साधक तभी प्रवृत्त हो जब वह मानसिक व शारीरिक रूप से दृढ़ हो। उसके शरीर के अणु-अणु चैतन्य हों। साधक प्रातः सात बजे के आस पास अपने साधना कक्ष में बैठे, जो पहले से ही साफ सुथरा व धुला हो। पीले रंग के स्वच्छ वस्त्र पहने और पीले रंग के आसन पर बैठ ब्रह्माण्ड के तेजस्वी देव भगवान सूर्य का स्मरण कर उन्हेंअर्ध्य

> **हाथ जोड़ना गिड़गिड़ाना यह सब पुरुष को शोभा नहीं देता और न ही उससे सफल हो सकता है, जीवन के किसी भी क्षेत्र में किसी भी कार्य में दम-खम से आंखों में आंखें डाल अपनी बात मनवा लेने का ही दूसरा नाम है पौरुष, और उसके लिए आवश्यक है कोई दैवी बल या किसी विलक्षण-साधना का ज्ञान। विलक्षण योगी की विलक्षण साधना पहली बार गोपनीय ग्रंथ से निकल कर .**

दें जो आप अपने स्थान पर बैठे-बैठे भी दे सकते हैं। भावना रखें कि भगवान सूर्य अपनी पूर्ण तेजस्विता के साथ मेरे अन्दर समाहित हो रहे हैं और पूज्य गुरुदेव का स्मरण चिन्तन कर मानसिक रूप से प्रार्थना करें कि वे सामर्थ्य दें कि मैं इस साधना के तेज पुंज को अपने अन्दर समाहित कर सकूं। आप अपने सामने बिछे लकड़ी के बाजोट पर पुष्प की पंखुड़ियों से दो आसन बनायें जिनमें से एक पर आप पूज्य गुरुदेव का आवाहन व स्थापन करें तथा दूसरे पर भावना रखें कि महर्षि विश्वामित्र जी सूक्ष्म रूप में उपस्थित होकर आपको साधना की पूर्णता प्रदान कर रहे हैं।

सामान्यतः साधक का स्तर यह नहीं होता कि वह अपने प्राणों के स्वर का सीधे ही देव स्वरूप व्यक्तित्वों से स्पर्श करा सके। इसके लिये उसे एक माध्यम की आवश्यकता होती है जिस से उसकी मानस तरंगें व मंत्र जप परावर्तित हो उन देव स्वरूप दिव्य आत्माओं के सामने स्पष्ट होता है, इसी कारणवश प्रत्येक साधना में अलग-अलग ढंग के उपकरणों की आवश्यकता पड़ती है जिन्हें हम पारिभाषिक शब्दों में 'यंत्र' की संज्ञा देते हैं। इस साधना में भी सर्वोच्च रूप से ताम्र पत्र पर अंकित **गुरुयंत्र** होना नितान्त आवश्यक है जिस पर आप कुंकुम ,अक्षत,पुष्प इत्यादि अर्पित कर अपनी भावनाओं और पूजन को प्रकट कर सकते हैं। दूसरी महत्वपूर्ण सामग्री आवश्यक है ब्रह्मर्षि विश्वामित्र के प्राणश्चेतना मंत्रों से आपूरित **सर्वजन वशीकरण यंत्र** । इसके अतिरिक्त इस साधना में **मूंगे के तीन टुकड़ों** की भी आवश्यकता पड़ती है जो कि मंत्र सिद्ध, प्राण प्रतिष्ठित होने आवश्यक हैं। इस साधना में व्यक्ति अपनी नित्य की माला जिससे वह गुरुमंत्र जप करता है उसे प्रयोग में ला सकता है अन्यथा **रुद्राक्ष की माला** या **मूंगे की माला** से भी मंत्र जप किया जा सकता है।

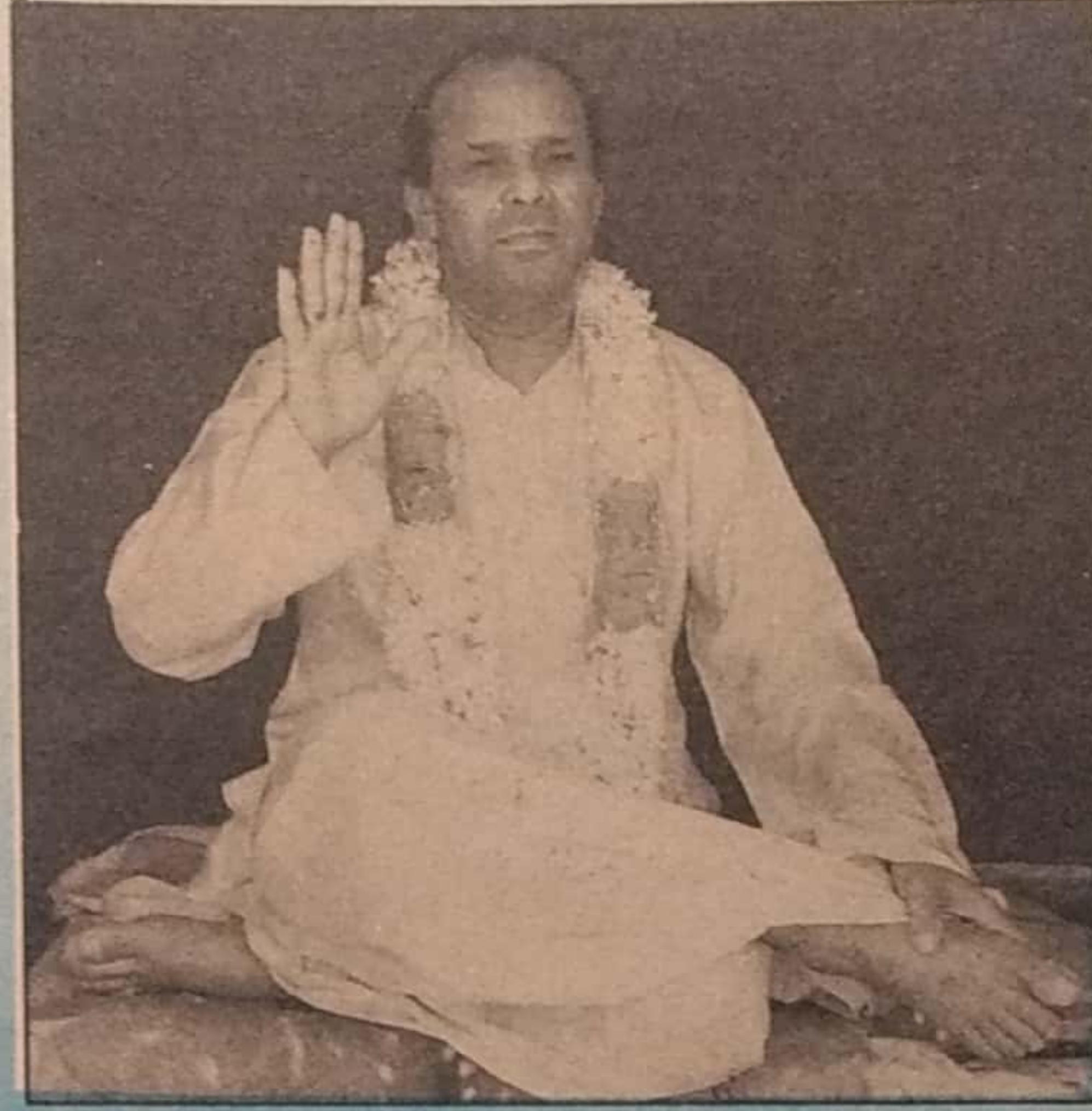
मंत्र

''ॐ ह्रौं हेरम्ब ह्रौं फट्''

पांच दिनों की साधना में प्रतिदिन ५१ माला मंत्र जप करना अनिवार्य है, यदि साधक चाहे तो २१ माला के बाद अल्प विश्राम ले सकता है। इस मंत्र जप की अवधि में साधक को अपने भीतर कुछ टूटता-फूटता सा लग सकता है, अकड़न या ऐंठन सी संभव हो सकती है, किन्तु यह संकेत है कि आप साधना में सही ढंग से आगे बढ़ रहे हैं, इससे घबराकर मंत्र छोड़ना उचित नहीं।

इस साधना की समाप्ति पर गुरु आरती संपन्न करें और यदि संभव हो तो पूज्य गुरुदेव से व्यक्तिगत रूप से मिलकर आशीर्वाद प्राप्त करें क्योंकि गुरुदेव ही सभी साधनाओं में सफलता के मूल हैं। इस साधना के उपरान्त व्यक्ति के अन्दर एक तेज पुंज समाहित हो जाता है और वह धीरे- धीरे उसकी वाणी के माध्यम से, उसके चेहरे की गठन के माध्यम से और सम्पूर्ण शरीर से झलकने लगता है। सम्मोहन तो केवल एक विधा है, सामने वाले को प्रभावित करने की, जबकि यह तो विशिष्ट रूप से रचा गया ऐसा प्रयोग है कि साधक बिना कुछ कहे ही सामने वाले को अपने वशीकरण में

> **एक ऐसी साधना जो अपने भीतर संजोये है अग्नि कण . . . मंत्र जप के घर्षण से आप उसे परिवर्तित कर सकते हैं लपटों में। तीव्रतम व दाहकता जैसे गुणों से भरी दुर्लभ साधना जो अभी तक केवल गुरु शिष्य परम्परा का गोपनीय विषय रही .**

बांध कर रख देता है। तब आप खुद ही सोचिये कि जिस व्यक्ति के शरीर में से ऐसी ऊर्जा प्रवाहित हो रही हो तो उसके लिये किसी से अपना मनोवांछित कार्य सम्पन्न करा लेना बांये हाथ का खेल है अथवा नहीं? ●

नपुंषकता मिटाने की एक मात्र साधना है

अनंग साधना

पौरुष यानि कि उद्दाम वेग से बहती नदी, चट्टानों पर टकरा कर बूंद बूंद बनकर उछल जाने वाली, चट्टान को घुमाकर तोड़कर रख देने वाली नदी, यदि तोड़ न पाये तो उसको काटकर रख देने वाली नदी!

पौरुष यानि कि भरीपूरी देह, तांबे की खनक और सीसे का दमखम लेकर गढ़ा हुआ शरीर! पौरुष यानि की चीते की तरह लचकीली और बलवती देह अपनी सुनहरी खाल को चमकाती हुई. . .

यही तो है पौरुष और उसकी अलमस्त अदा!!

जीवन में पूर्ण पौरुषता का तात्पर्य है प्रबल व बिजली की तरह कड़कता हुआ व्यक्तित्व, जिसकी आंखें देखकर ही सामने वाले की आंखें झुक जायं। पूर्ण पौरुषता का तात्पर्य है, जोश और मर्दानगी से भरा उभरा हुआ विशाल वक्ष स्थल, जिसकी गठन देखकर स्त्रियों की आंखों में स्वप्न तैर जाय, उसमें जा समाने का। पूर्ण पौरुषता का तात्पर्य है एक ऐसा व्यक्तित्व जो सभी खतरों से जूझने का हौसला रखता हो। जिसमें चुनौती देने व चुनौती लेने का भाव हो। ऐसे प्रबल पौरुष से भरे सौन्दर्य का स्वामी हजारों-हजारों की भीड़ में भी अलग खड़ा दिखाई देता है जिसके ऊपर मस्ती से हवा की कोई लहर आ कर उसके चौड़े मस्तक पर घुंघराले बालों को बिखेर रही हो, और जिसकी गठी मांस पेशियों पर उभर कर जाती हुई नसें गर्व से घोषणा कर रहीं हों, कि इसकी रगों में रक्त नहीं, पिघला सीसा ही बह रहा है।

अब तो पौरुषता के नाम पर पुरुषोचित सौन्दर्य इसी प्रकार दुर्लभ हो गया है जैसे नारी सौन्दर्य। नारियां है तो निस्तेज सी, ढलके वक्ष स्थल लिये पेट, और कूल्हों पर चर्बी की कई पर्तें रखे, उन चर्बियों की पर्तों को ही नहीं जीवन को भी ढो रही हैं। पुरुष वर्ग पान,गुटका,सिगरेट से ओंठ व दांत काले कर चेहरे पर अनियमित जीवनचर्या के कारण पीलापन ला उदास व निस्तेज सा हो गया है। असमय बाल पक जाना, आंखों के नीचे गड्ढे पड़ जाना, चेहरे से मुस्कराहट चली जाना, यह सब सामान्य लक्षण ही बनते जा रहे हैं, जिन्हें देखकर आश्चर्य होता है, कि क्या ये वही लोग हैं जो अपने गोत्र का उच्चारण करते समय किसी ऋषि का नाम लेते हैं? क्या बचा है इन लोगों में उन महानतम ऋषियों का? कहाँ है उनका वह ओज, कहां है उनकी वह उदारता, और कहां है उनके जैसा शरीर सौष्ठव? इस युग में ६ फिट की लम्बाई होना ही अपने आप में दुर्लभ हो गया है, जबकि हमारे आर्य पूर्वज तो सामान्य रूप से सात फिट के होते ही थे, और यह औसत लम्बाई जो आज सिमट कर पांच फिट दो इंच के आस-पास रह गई है, आने वाली पीढ़ियों में तो और भी घटती जा रही है।

इसका कारण है, आज का दूषित वातावरण, समय से अत्यधिक

पूर्व मिल जाने वाला यौन ज्ञान, चाहे वह सड़क पर लगे पोस्टरों से मिले या फुटपाथ पर फैली किताबों से या टी.वी. से। असमय ही कुप्रवृत्तियों में लगकर लोग जीवन के उस तत्व को खो देते हैं जिसे **'वीर्य'** कहते हैं जो कि जीवन का सारभूत तत्व है। जिसके अभाव में व्यक्ति के अन्दर शून्यता ही बचती है, इसी का फिर भविष्य में परिणाम होता है कि व्यक्ति विवाह के उपरान्त अनेक दुर्बलताओं से ग्रस्त होकर अपनी पत्नी को सम्भोग में सन्तुष्ट नहीं कर पाता। पत्नी की अतृप्ति ही गृह कलह और तनाव का वातावरण देकर जीवन विषाक्त कर देती है। सत्य भी है कि यदि आप अपनी पत्नी को कामक्रीड़ा में सन्तुष्ट नहीं कर पायेंगे तो आपके जीवन के साथ ही साथ आपकी पत्नी का जीवन भी भार स्वरूप हो उठेगा।

सौन्दर्य,बल,क्षमता तो ऐसी होनी चाहिए कि आपके चेहरे पर झलकती जवानी की गुलाबी आभा को देखकर स्त्री स्वयं दीवानी बन जाये और आपके आगे पीछे घूमने को बाध्य हो जाय। दम-खम, पौरुषता से भरे लबालब शरीर में, जिसकी चौड़ी कलाइयां कुछ भी उमेठ कर रख देने की सगर्व घोषणा सी करती लगें। शक्ति को अपने भीतर मजबूती से जबड़े भींच कर प्रकट करता चेहरा हो और जवानी से ओंठ एक दूसरे के ऊपर मजबूती से चिपक जायं तो उसे देखकर कौन युवती आतुर नहीं हो उठेगी उन ओठों के रस का पान करने के लिए? फिर शुरू होंगी आपके आसपास मंडराने की क्रियाएं, इशारे, निगाहों के आमन्त्रण और निगाहों से ही नहीं बातों से भी घुमा- फिरा कर आमन्त्रण। इस जीवन में तब सुख

भोगने का दांव आपके पास होगा! सौन्दर्य का भोग कर सकने वाला व्यक्ति ही इस जीवन में सफल हो सकता है क्योंकि सौन्दर्य -भोग से ही उसके अन्दर आत्म- विश्वास पुष्ट हो उठता है। सौन्दर्य भोग भी गिड़गिड़ा कर ही नहीं, वरन सौन्दर्य ही सामने आकर गिड़गिड़ाये।

जीवन में यह सब कल्पना की बातें ही नहीं, वरन साकार रूप भी ले सकती हैं, यदि इस ज़ीवन की बारीकियों को, साधना पक्ष के पहलुओं को समझा जाय तो। अनेकानेक साधना पद्धतियों में से जो "रस" की साधना है उसका नाम है **"अनंग साधना"** जिसे सफलता पूर्वक सम्पन्न कर व्यक्ति नवजीवन और नव यौवन तो प्राप्त कर ही सकता है अपनी खोई हुई ताकत और जवानी की सनसनी से भरा शरीर भी पा सकता है साथ ही यदि वह नियमित रूप से साधना में प्रवृत्त रहे तो इस शरीर के आन्तरिक व बाह्य रूप का कायाकल्प भी कर सकता है।

व्यक्ति के लिए आवश्यक नहीं कि वह अपने ढीले पड़ गये शरीर को पुनः वही जोश व ताजगी देने के लिए आयुर्वेद की जटिल और ऊबाऊ पद्धतियों में खपाये या बाजारू औषधियों के चक्कर में पड़े या नीम हकीमों के घर के चक्कर लगाये। यद्यपि आयुर्वेद के उपाय भी प्रामाणिक होते हैं किन्तु उन्हें अब पूर्णता से समझ कर जीवन में उतारने का धैर्य व्यक्ति में नहीं बचा है। आयुर्वेदिक उपायों में व्यक्ति के शरीर की संरचना के अनुकूल औषधि प्रदान करना भी योग्य वैद्य द्वारा ही संभव है, और कोई आवश्यक ही नहीं कि आपको अपने स्थान के आसपास अनुभवी वैद्य मिल ही जाय। इसके विपरीत साधना प्रयोगों में ऐसी कोई बाध्यता नहीं होती, इसमें किसी भी प्रकार का कोई बन्धन नहीं होता

(शेष पृष्ठ ३५ पर)

निर्विचार मन

मानव जीवन में कई इच्छायें होती हैं, हर एक इच्छा की सहयोगी इच्छा अथवा परिवर्ती इच्छा के रूप में निरंतर उसके मानस में कोलाहल चलता ही रहता है। हर मानव की मुख्य व प्रथम इच्छा धन की होती है। उसके आ जाने पर उसके उचित रूप से व्यय की बात सोचता है फिर उसे आयकर से बचाने का प्रयास करता है, उसे चोरी हो जाने से बचाने का भी चिंतन करना पड़ता है। जमा धन समाप्त न हो और उसकी निरंतर वृद्धि होती रहे, इसका भी उसे विचार करना ही पड़ता है। यह तो एक बात हुई। इसी तरह से देखा जाय तो अनेक इच्छायें और उनसे जुड़ी फिर अनेक इच्छायें! तात्पर्य यह कि उसका चिन्तन समाप्त नहीं होता। यद्यपि व्यक्ति यह मान लेता है कि मैं सुखी हो गया,मैंने इतना प्राप्त कर लिया, वस्तुतः वह मानसिक तनाव और बढ़ा चुका होता है। इसी बात को ध्यान में रख भारतीय मनीषियों ने **"विचार शून्य मन "** के प्रतिपादन का सिद्धान्त रखा। उनका मत था कि हमारी जो प्राण शक्ति विभिन्न दिशाओं में बंटकर व्यर्थ सी हो जाती है, उसका क्षरण रोकना ही होगा। उन्होंने तो इस प्रकार का चिन्तन परमतत्व की प्राप्ति के लिए किया था किन्तु सुलझे हुये मस्तिष्क से हम यदि विचार करें तो ठीक यही बात हमारे प्रति भी उतनी ही सटीक बैठती है,भले ही हम भौतिक जीवन में ही क्यों न हों।

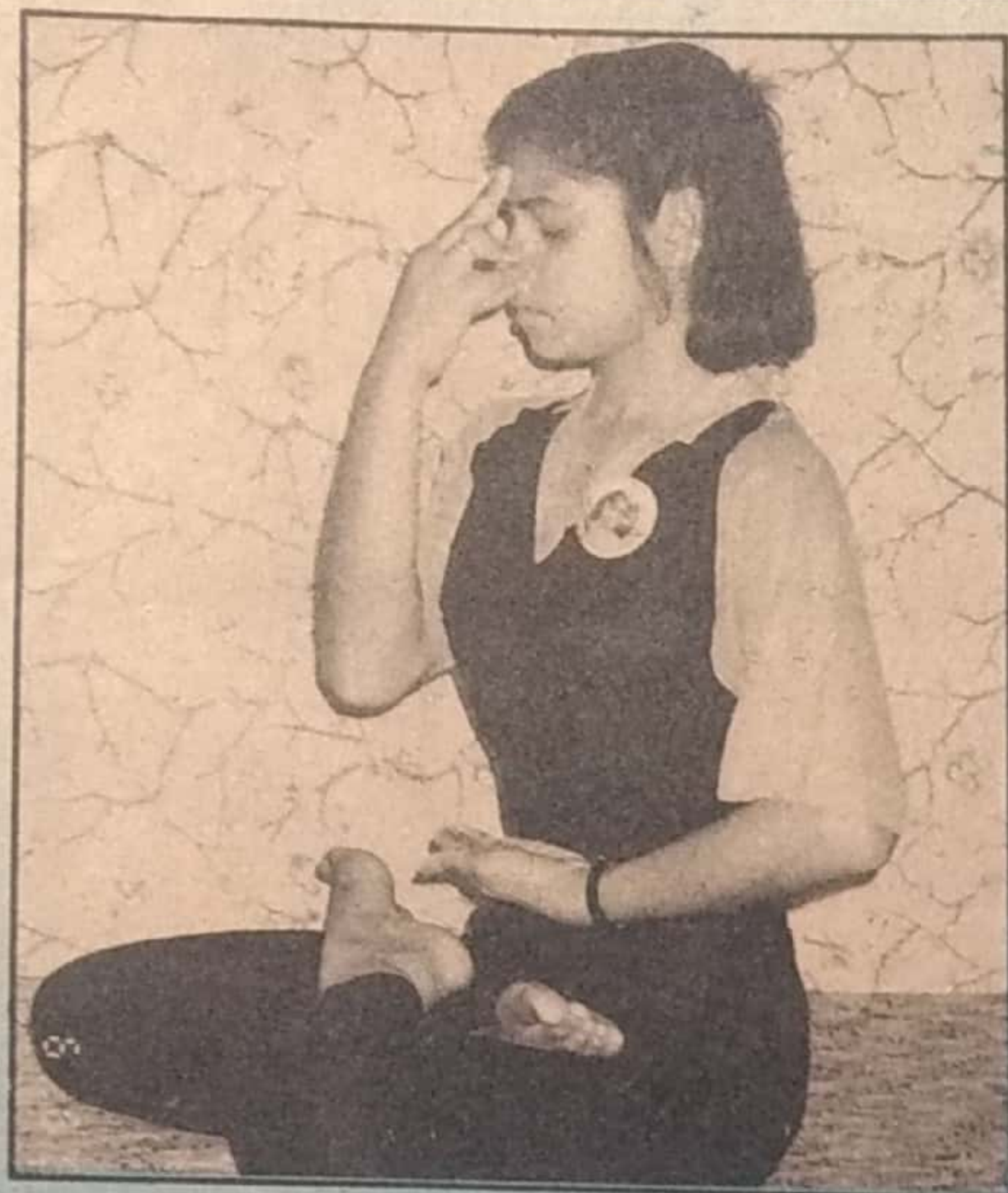
'मन' को समझ लेने के बाद मुख्य विचारणीय विषय यह रह जाता है कि किस प्रकार से हम अंतः व बाह्य मन का एकीकरण करें और किस युक्ति से दोनों मन विचार शून्य हों, यही विचार शून्यता की स्थिति है। **'निर्विचार मन" होने पर व्यक्ति किन्हीं तनाव का दास नहीं बनता** वरन अपना ही स्वामी बन बैठता है। वह अपने जीवन को व्यवस्थित व क्रमबद्ध करके सुख, चैन और शांति की ओर बढ़ जाता है। निर्विचार मन एक अत्यंत कठिन दशा है, इसके लिए तो व्यक्ति को अपनी जीवन शैली , जीवन के प्रति सम्पूर्ण शैली बदलनी होगी तभी तो हम कम से कम इच्छायें रखेंगे और कम से कमतर होती इच्छायें ही हमें उस द्वार की ओर बढ़ाती हैं जिसे पार कर हम निर्विचार मन के शांत अखंड आनन्द युक्त साम्राज्य में प्रवेश कर जाते हैं।

कैसे निर्विचार हों:-

प्रारम्भ में व्यक्ति जब शांत होने का , निर्विचार होने का प्रयास करता है तो उसके अंदर तीव्र कोलाहल मच जाता है, पता नहीं कब-कब की जमा वासनायें कुंठायें उभर कर सामने आती हैं, और व्यक्ति आश्चर्य चकित रह जाता है कि अरे! उसके अंदर यह सब भी भरा था! निर्विचार होना इतना सहज नहीं है।

(शेष पृष्ठ ३८ पर)

जो लोग पूर्व साधना या पूर्व तैयारियां किये बिना ही मन को शून्य करने का प्रयत्न करते हैं उनका मन अज्ञानात्मक तमोगुण से आवृत्त हो जाता है और वह उनके मन को आलसी एवं अकर्मण्य कर देता है, यद्यपि वे सोचते हैं कि मन को शून्य कर रहे हैं।

- स्वामी विवेकानंद

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।
धारणासु च योग्यता मनसः ।।

- पातंजल योगसूत्र

अर्थात् उस (प्राणायाम के अभ्यास) से चित्त के प्रकाश का आवरण क्षीण हो जाता है, इस आवरण के हट जाने पर हम मन को एकाग्र करने में समर्थ होते हैं।

— प्राणायाम —

सम्मोहन के क्षेत्र में प्राण शक्ति की महत्ता स्पष्ट हो जाने के बाद यह आवश्यक हो जाता है कि हम उस विधि का ज्ञान अर्जित करें, जिससे प्राणों पर नियंत्रण , प्राणों पर संयम कर सकें। यह आवश्यक नहीं कि सम्मोहन ज्ञान के क्षेत्र में व्यक्ति को प्राणायाम का उच्च कोटि का ज्ञान हो, किंतु उसे एक निश्चित क्रम अपनाना ही पड़ेगा। **''प्राणायाम''** शब्द से प्रतीत होता है कि मानों यह सांसों के आरोह - अवरोह से संबंधित कोई प्रक्रिया मात्र ही है, जबकि श्वास-प्रश्वास तो प्राणायाम से संबंधित अनेक क्रियाओं में से एक क्रिया है। प्राणायाम का अर्थ है, प्राणों को आयाम देना अर्थात् प्राण के पूरक तत्व आकाश तक अपने आप को विस्तारित कर देना। अपनी समस्त शक्तियों का संयम करना, प्राण का ही संयम करना है, तथा ध्यान भी इसी प्रकार प्राण के संयम का ही एक रूप है।

प्राणायामः राजयोग

प्राणायाम वास्तव में राजयोग का विषय है, इसमें प्रवृत्त होने से पूर्व कतिपय नियमों का पालन करना अनिवार्य ही होता है। इनमें से प्रथम है 'यम' अर्थात् अहिंसा, 'सत्य', अचौर्य , ब्रह्मचर्य। इसके पश्चात् 'नियम ' है जिसमें शौच,स्वाध्याय ,संतोष ,ईश्वर के प्रति आत्मसमर्पण आदि आता है। ''नियम'' के पश्चात ''आसन'' आता है, जिसमें व्यक्ति को सहज किंतु दृढ़ रूप से बैठने का अभ्यास करना होता है। इन क्रमों से गुजरने के पश्चात् एवं पुष्ट हो जाने के पश्चात् ही प्राणायाम का क्रम आता है। प्राणायाम का क्रम आ जाने पर भी पहले नाड़ी शोधन करना पड़ता है, इस हेतु व्यक्ति को दिन में प्रातः ,मध्यान्ह ,सायं एवं रात्रि चार कालों में, एक नथुने को दबा कर तीव्रता से दूसरे नथुने से श्वास निकालनी पड़ती है, कुछ दिन ऐसा करने पर व्यक्ति का नाड़ी शोधन हो जाता है, तब वह प्राणायाम का अधिकारी बन जाता है।

प्राणायाम शरीर में स्थित जो जीवनी शक्ति है, उसको वश में लाने की एक प्रक्रिया है और इसी कारणवश उसके द्वारा जहां हम एक ओर सम्मोहन प्राप्ति के लिए बढ़ते हैं, वहीं सारा शरीर एक लय से युक्त होने लग जाता है। हमारे सारे शरीर के एवं मानस के स्नायु अनजाने में ही इतने अधिक तनावग्रस्त हो जाते हैं कि आगे चलकर वही हृदय- रोगों, ब्लडप्रेशर, नर्वस ब्रेक डाउन का कारण बनते हैं। प्राणायाम इन थके हुये स्नायुओं को विश्राम देता है। ऐसा विश्राम हम सोकर या अन्य किसी माध्यम से पा ही नहीं सकते, जब व्यक्ति के अन्दर तनाव घटता है और लय व्याप्त होती है तो संगीत की मधुर लहरी की भांति वह भी सम्पूर्ण रूप से संगीतमय बन जाता है। उसके चेहरे पर लावण्य,ओज और सौन्दर्य जैसे फूट पड़ता है।

स्वामी विवेकानन्द ने अपनी पुस्तक **''राजयोग''** में प्राणायाम की अत्यंत सुंदर व्याख्या की है। उनके अनुसार '' अब हम प्राणायाम करने का कारण समझ सकेंगे। पहले तो यदि श्वास प्रश्वास की गति लयबद्ध या नियमित की जाये तो शरीर के सारे परमाणु एक ही दिशा में गतिशील होने का प्रयत्न करेंगे। जब विभिन्न दिशाओं में दौड़ने वाला मन एक

मुखी होकर एक दृढ़ इच्छा शक्ति के रूप में परिणत होता है तो सारे स्नायु प्रवाह भी परिवर्तित होकर, एक प्रकार की विद्युत प्रवाह जैसी गति प्राप्त करते हैं।"

प्राणायामः भेद

प्राणायाम तीन अंगों में विभक्त है। पूरक कुम्भक एवं रेचक। **"पूरक"** की दशा में श्वास को अंदर भरा जाता है। **"कुम्भक "** उस श्वास को रोकने या धारण करने की क्रिया का नाम है तथा **"रेचक"** की दशा में धारण की हुई श्वास का त्याग किया जाता है।

प्राणायाम के इसी आधार पर तीन प्रकार हैं अधम,मध्यम व उत्तम। अधम प्राणायाम की संज्ञा उसको दी जाती है जिसमें वायु का पूरण बारह सेकेण्ड तक किया जाता हो,मध्यम में चौबीस सेकेण्ड तक का तथा उत्तम में छत्तीस सेकेण्ड तक वायु का पूरण किया जाता है। महर्षि पतंजली ने तो प्राणायाम का उपाय, मात्र चित्तवृत्ति के निरोध के एक रूप में ही बतलाया था किंतु उसे विकसित कर वर्तमान में एक सम्पूर्ण पद्धति का रूप प्राप्त हो चुका है। उन्होंने अपनी पुस्तक **"पातंजल योग सूत्र"** में बताया है-

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य।।

अर्थात प्राणवायु को बाहर निकालने और धारण करने से भी चित्त स्थिर होता है।

सम्मोहन ज्ञान प्राप्ति के इच्छुक व्यक्ति के लिए कुछ उपयोगी प्राणायाम से संबंधित क्रियाओं का वर्णन किया जा रहा है—

प्रथम विधि

समतल भूमि पर पीठ के बल सीधे लेट जाइये। आपकी टांगें पूरी तरह से फैली हों एवं हाथ शरीर के समानान्तर फैले हों । साधक अपनीं आंखें बंद कर बिना हलचल किये शांत चित्त होने का प्रयत्न करे, यह शव साधना का एक रूप है, किंतु सम्मोहन से जोड़ इसे परिष्कृत रूप प्रदान किया गया है।

साधक जिस समय अपने शरीर को शिथिल करे और सिर से पांव तक क्रमशः प्रत्येक अंग के प्रति भावना करे कि वह निष्क्रिय हो रहा है, उसी के साथ अपने मस्तिष्क को भी विचार शून्य करने का प्रयत्न करता चले। प्रारम्भ में यह तुरंत नहीं हो जायेगा किन्तु आपको विचार शून्य बनना होगा, और इसी प्रकार से आप अपने मस्तिष्क पर नियंत्रण की प्रक्रिया सीख पायेंगे। व्यक्ति जब अपने मस्तिष्क पर नियंत्रण करने की कला सीख लेता है तो उसके लिये किसी भी मस्तिष्क को नियंत्रण में लेना असंभव नहीं रह जाता । प्रारम्भ में आप अत्यधिक अल्प समय के लिए विचार शून्य होंगे जिसे बढ़ाते हुये आपको पन्द्रह मिनट तक ले जाना होगा। इस प्रक्रिया में आरोह व अवरोह दोनों क्रम सम्मिलित हैं, अर्थात जिस तरह से आप धीरे-धीरे समय बढ़ाकर मस्तिष्क को विचार शून्य करते हैं, उसी तरह से समय को घटा कर भी लाना है। इसका लाभ यह होगा कि आप जब जितने समय के लिये चाहेंगे , अपने मस्तिष्क को विचार शून्य कर सकेंगे।

द्वितीय विधि :-

उपरोक्त प्रथम अभ्यास के पूर्ण हो जाने पर इसका क्रम आरम्भ होता है। प्रथम विधि द्वारा शरीर को शिथिल कर एवं मस्तिष्क को विचार शून्य कर वायु का पूरण करना होता है। वास्तव में श्वासों (या प्राणों) का नियमन ही हमारा ध्येय है और इस चरण में उसी का महत्वपूर्ण अभ्यास करना है। इस क्रम में ध्यान यह रखना है कि श्वास लेनी तो नाक से है किन्तु छोड़नी है मुंह द्वारा। मुंह द्वारा श्वास छोड़ने पर ध्यान रखना है कि एकाएक न छोड़कर ओठों को गोल बनाकर धीरे- धीरे निकालना होगा। उसकी सफल क्रिया तब होगी जब आप के ओंठों से हल्की सी सीटी की आवाज निकले, उपरोक्त विधि के अनुसार यह प्रक्रिया भी धीरे - धीरे बढ़ाकर पन्द्रह मिनट तक ले जानी है, किंतु इसमें कोई अवरोह क्रम नहीं है। उतावले पन से अवश्य बचना होगा अन्यथा हानि हो जाने की प्रबल संभावना रहती है।

तृतीय विधि :-

यह एक प्रकार से द्वितीय विधि की पूरक या सहयोगी विधि है। इसमें कोई अलग क्रम नहीं अपनाना है, वरन उपरोक्त द्वितीय चरण में जिस समय श्वास अंदर रोकी हो उस समय भावना करनी है कि मैंने जो प्राण शक्ति अपने अन्दर समाहित की है वह शरीर के प्रत्येक अंग को जाकर पुष्ट कर रही है। यह भावना सिर से पैर तक प्रत्येक अंग एवं रोम रोम में करनी है। प्रारम्भ में श्वास अधिक देर तक रोकने का अभ्यास नहीं होने के कारण हम एक या दो अंगों तक ही भावना दे पायेंगे, किंतु कालांतर में श्वास रोकने का अभ्यास हो जाने पर हम समस्त शरीर को प्राण से आपूरित कर सकेंगे। इसकी पूर्णता तब होगी जब व्यक्ति अपने शरीर को एक बार में ही प्राण शक्ति से भर लेगा, इस बात का ज्ञान उसे इस प्रकार से होगा कि समस्त शरीर के अंग प्रत्यंग में एक झनझनाहट सी प्रारम्भ हो उठेगी।

इस प्रकार झनझनाहट आरम्भ होना इस बात की सूचक है कि हम सम्मोहन के ज्ञान के अगले क्रम की ओर बढ़ रहे हैं। प्राणायाम के माध्यम से शरीर के रोम रोम में प्राण संचार होने के बाद का अगला क्रम त्राटक होता है जिसके द्वारा व्यक्ति नेत्रों में चुम्बकीय शक्ति का अविर्भाव करता है। ●

शिष्योपनिषद

दीक्षात् स शिष्य पुण्योदयं वै
सौभाग्य प्राप्यं न वदं कदाश्रूच।
गुरु स्वीकार्य प्राख्यार्य नित्यं
चरणोदकं पुण्य गंगे श्रूच तीर्थः।।

कई कई जन्मों के पुण्योदय के फलस्वरूप कोई भी व्यक्ति दीक्षा लेकर शिष्य बनता है, और फिर निश्चय ही उस व्यक्ति के समस्त पुण्यों का उदय होता है,जब वह गुरु चरणों में रहने का सौभाग्य प्राप्त करता है और फिर उस व्यक्ति के सौभाग्य का तो वर्णन करना संभव ही नहीं है, जिसकी सेवाएं गुरुदेव स्वीकार करें,गुरु के चरणों में पहुंच कर भी जो नित्य गुरु के चरणों को पखारता नहीं, वह तो अधम ही कहा जा सकता है।

त्यागेन शिष्यं भवतां वदैव
सर्वस्व देह गुरुवै पदेन।
समर्पयेत् पूर्ण भवन्त पूर्ण
धन्यो व शिष्य सर्वस्व रूपं।।

शिष्य का तात्पर्य है "त्याग"-सब कुछ त्याग करने की जिसमें क्षमती होती है वही शिष्य कहला सकता है। शिष्य बनना इतना आसान नहीं है वह तो घर-द्वार,धन-दौलत ,पद और यहां तक कि अपने आप को भी गुरु के चरणों में सहर्ष समर्पित कर देता है, वही शिष्य कहला सकता है, जो त्याग करने का ढोंग करता है वह कुपात्र है, "सब कुछ समर्पित कर सब कुछ पा जाने को" ही शिष्य कहते हैं।

गुरु सेव्यतं धन धान्य धरा वदैव
यश्च मान सौख्य कीर्ति भवतं श्रृणुत्वाः।
न निर्गतो रिक्त भवेद् जन्मः
सर्वस्व मेव गुरु वै समर्थ।।

आज जो कुछ प्राप्त हुआ है, आज जो कुछ तुम्हारे पास है, वह पिछले जन्म में गुरु सेवा या गुरु के प्रति समर्पण की वजह से ही तुम्हारे पास धन,दौलत यश, मान, पद-प्रतिष्ठा प्राप्त हुई है, और अगर इस जन्म में यह सब कुछ पुनः समर्पित नहीं किया , तो अगला जीवन तो खाली ही रह जायेगा, भिखारी के समान ही व्यतीत होगा, अतः इस जीवन् में यह सब कुछ सौंपने से ही अगला जीवन स्वर्णिम एवं अद्वितीय बन सकेगा।

भाग्योत्वदा पुण्य समर्पयेत्वं
लक्ष्मीं श्रियं सौख्य धनं यशं च।
भू सेव्यतं पत्नी भवेद् रत्नं
वंशाद् समर्पयेत् पूर्ण त्व मेवं।।

जीवन का क्रम ही गुरु समर्पण है, द्रव्य गुरु चरणों में समर्पित करने से भाग्योदय होता है, आभूषण गुरु के चरणों में रखने से ऋण मुक्ति एवं घर में लक्ष्मी का स्थायी निवास होता है, वस्त्र दान करने से दुर्भाग्य कटता है, भूमिदान से पुण्योदय , रत्न दान से सुन्दर पति या सुन्दर पत्नी प्राप्त होती है, स्वयं के समर्पण से वंश वृद्धि एवं सब कुछ समर्पण करने से जीवन में किसी भी प्रकार की कोई न्यूनता ही नहीं रहती।

पुण्येन प्राप्येत गुरुवं
गुरुत्वं प्राप्यते धनं।
यशः सौख्य धरा कीर्ति
पूर्णात् शिष्यत्व एव च।।

निश्चय ही पिछले जीवन में शिष्य ने या व्यक्ति ने गुरु चरणों में द्रव्य -समर्पण कर पुण्य प्राप्ति की होगी, पुण्योदय से इस जन्म में मानव जीवन और भूमि ,-भवन, धन, ऐश्वर्य, यश, पद, प्रतिष्ठा प्राप्त हुई है,अब इस धन को गुरु चरणों में समर्पित कर पुनः पुण्य नहीं बटोरा, पुण्य संचय नहीं हुआ, तो आगे के जीवन में निरन्तर उन्नति, प्रगति, ऐश्वर्य एवं सर्वोच्चता संभव नहीं। यही तो पूर्ण चक्र है जिसे "पूर्ण मदः पूर्ण मिदं" कहा है,और इसी प्रकार से पूर्णता प्राप्त हो सकती है।

यः शिवः सः गुरु प्रोक्तं
यः गुरु सः शिव स्मृतः।
तस्यां भेदेन भावेन
स यांति नरकां गतिम्।।

ये जो गुरु हैं वही शिव हैं, शिव के समान नहीं, अपितु साक्षात् शिव ही हैं, और ये जो शिव हैं वे साक्षात् गुरु ही हैं, इन दोनों में जो भेद करता है,या इन दोनों में जो अन्तर समझता है, वह जीवन में कभी भी पूर्णता प्राप्त नहीं कर सकता।

गुरुर्न सामान्य वदन्ति श्राल्यं
पूर्ण त्व ब्रह्म ईश्वरत्व ज्ञेयं।
नारायणो दर्शय मेव शिष्यं
दुःखं विमुक्तं पूर्णत्व श्रेयं।।

शिष्य की दो श्रेणियां होती हैं,जो अल्प बुद्धि एवं सामान्य शिष्य होते हैं वे गुरु को भी सामान्य मानव समझ बैठते हैं, और उनके चरणों में रहकर भी कुछ प्राप्त नहीं कर पाते, दूसरे वे शिष्य होते हैं जिनकी गुरु कृपा से छठी इन्द्रिय जागृत होती है, और वे सामान्य वेश- भूषा धारण किये हुए गुरु में स्थित उस 'ब्रह्म', 'ईश्वरत्व' या 'नारायणत्व' को पहिचान लेते हैं, जिसके स्मरण या दर्शन मात्र से ही शिष्य सब दुखों से मुक्त हो जाता है।

शिष्य प्रमादः क्षीणोत्स पुण्य
दारिद्रयऽ सत्यं छलेनः रोगी।
वंशोत्निर्मूल्य भवतं कृपात्य
शिष्य त्व दुखं च याति रौरवः।।

गुरु के सामने जो शिष्य आलस्य करता है, उसके पुण्य क्षीण हो जाते हैं,जो गुरु के सामने असत्य उच्चारण करता है, वह अपने घर में दरिद्रता बुला लेता है,जो शिष्य गुरु से छल करता है वह निश्चय ही रोगी दरिद्री एवं सात कुलों का नाश करने वाला होता है, जो गुरु को धोखा देने की कल्पना भी करता है वह निश्चय ही सभी दृष्टियों से बरबाद हों जाता है। ●

आपका व्यक्तित्व भी चमत्कारिक हो सकता है इन **योगासनों** के माध्यम से

और सम्पूर्णता के साथ कुण्डलिनी जागरण संभव है

-योग के अभ्यास से दिव्य शक्ति का स्फुरण किया जा सकता है।
-यह दिव्य शक्ति मूलाधार में प्रस्फुटित होकर सुषुम्ना पथ पर ऊर्ध्वगामी होती है।
-क्या आप कुण्डलिनी जाग्रत कर अपार शक्ति और अद्वितीय सामर्थ्य प्राप्त करने के इच्छुक हैं?
-यदि हां, तो आज से ही इस लेख में वर्णित प्रयोग प्रारम्भ कर दें---

ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ कृति मानव शरीर ही है, जो योगियों के लिये भी अगम्य रहती आई है, सामान्य मानव की तो बिसात ही क्या है। इस शरीर में जितना भीतर प्रवेश करो उतना ही अधिक रहस्यमय यह प्रतीत होता है। अनन्त रहस्यों को समेटे हुए, यह शरीर स्थूल रूप से अत्यन्त सामान्य सा दृष्टिगोचर होता है, कहीं से भी अपनी विराटता ,अपनी दिव्यता का आभास नहीं होने देता ।

इसी भ्रम में पड़कर सामान्य मानव स्थूल काया को ही अपना सम्पूर्ण अस्तित्व मान बैठता है, उसे भान नहीं है कि इसके परे भी कुछ है, जो उसका वास्तविक रूप है , जो उसकी पूर्णता है। वह अनभिज्ञ रहता है उन अनन्त सम्भावनाओं से जिन्हें भीतर छिपाये हुए मात्र बीज रूप में विचरण कर रहा है। वह परिचित नहीं है, उस असीम शक्ति के भण्डार से जो शरीर में ही प्रसुप्त अवस्था में विद्यमान है।

कुण्डलिनी का स्वरूपः-

यह दिव्य शक्ति ही कुण्डलिनी है, जो प्रत्येक मानव देह में मूलाधार स्थान में सुप्त अवस्था में स्थित है। विशिष्ट प्रक्रियाओं द्वारा जाग्रत होने पर यह सुषुम्ना के माध्यम से षट्चक्रों का भेदन करती हुई ऊपर उठती है। यह चक्र मेरुदण्ड के भीतर स्थित नाड़ियों के गुच्छक समूह हैं, जो दिव्य चेतना के केन्द्र हैं तथा विशिष्ट ग्रन्थियों से सम्बन्धित हैं। ध्यानावस्था में ये चक्र कमल -पुष्पवत या खिले हुए पुष्प की पंखुड़ियों के समान प्रतीत होते हैं, जिनका स्वरूप,वर्ण, गन्ध ,स्वभाव आदि भिन्न भिन्न होते हैं। एक ही सीध में स्थित इन चक्रो को मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध तथा आज्ञाचक्र के नाम से जाना जाता है जो सामान्य अवस्था में बंद अथवा निष्क्रिय से होते हैं, परन्तु इन्हें खोला जाय तो मानव को कुछ ऐसी उपलब्धियां प्राप्त हो सकती हैं, जो कि आश्चर्यजनक

कही जा सकती है। इन चक्रों में स्पंदन पैदा करने से एक विशेष शक्ति उत्पन्न होती है और यही शक्ति मानव की प्रतिभा, सृजन शक्ति, ऊर्ध्वमुखी चेतना और रहस्यों को स्पष्ट देखने की क्षमता प्रदान करती है। ऐसा देखने में आया है कि प्रसिद्ध लेखकों, कवियों, वैज्ञानिकों, संगीतज्ञों आदि की कुण्डलिनी स्वतः ही कुछ सीमा तक जागृत रहती है, जिससे वे थोड़े ही समय में अपने क्षेत्र में उन्नति के शिखर पर पहुंच जाते हैं। कहा जाता है कि महानतम वैज्ञानिक आइन्सटीन की कुण्डलिनी नैसर्गिक रूप से खुली थी और इसीलिए वे अल्प अवधि में ही विज्ञान की ऊंचाइयों को स्पर्श कर सके।

क्या आप जानते हैं कि एक मानव शरीर सात शरीरों का समुच्य है। इस स्थूल देह के भीतर छः शरीर और हैं जो सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होते चले गये हैं। कुण्डलिनी जागरण का तात्पर्य इन सात शरीरों का साक्षात्कार करना है जो सात चक्रों का प्रतिनिधित्व करते हैं। प्राणों की ऊर्ध्वगामी, यात्रा का अर्थ भी बाहर से भीतर की ओर प्रवेश करना है ताकि व्यक्ति अपने अन्दर स्थित ब्रह्माण्ड को देख सके, अपनी विराटता को पहचान सके और दिव्य लोकों का साक्षीभूत हो सके।

वस्तुतः जब तक व्यक्ति की कुण्डलिनी शक्ति सुप्तावस्था में रहती है तब तक ही व्यक्ति दुविधा, दुख और अन्धकार के गर्भ में डूबा रहता है, उसकी प्रतिभा का उत्थान नहीं हो पाता और न वह किसी विशेष क्षेत्र में उन्नति ही कर पाता है पर जैसे ही यह शक्ति प्रस्फुटित होती है उसमें नई-नई प्रतिभाओं का उदय हो पाता है, उसके समस्त दुख -कष्ट नष्ट हो जाते हैं, ज्ञान के प्रकाश से वह आलोकित हो उठता है। सच कहा जाय तो उसका सम्पूर्ण व्यक्तित्व ही रूपान्तरित हो जाता है।

वैज्ञानिक रूप से इसे यों समझें कि हमारे अन्दर लगभग दस लाख तंत्रिका- कोशाएं या नर्व सेल होती है परन्तु आज के व्यक्ति में अधिकांश नर्व सेल सुषुप्त रहते हैं। इन कोशाओं का अधिकांश भाग सुषुम्ना नाड़ी में रहता है। योगीजन विविध प्रणालियों द्वारा इन कोशाओं को जाग्रत कर भीतर के ब्रह्माण्ड को बाह्य ब्रह्माण्ड से जोड़ देते हैं और अद्‌भुत शक्तियों के स्वामी बन जाते हैं। इसी आत्मसाक्षात्कार की प्रक्रिया को कुण्डलिनी जागरण कहा जाता है।

यौगिक पद्धति :

वैसे तो षट्‌चक्रों में स्पंदन उत्पन्न करने की अनेक विधियां हैं। जिनमें मंत्र, तंत्र, हठयोग आदि का समावेश होता है परन्तु योग प्रणाली सुगम होने के साथ - साथ गृहस्थ स्त्री -पुरुषों के लिए सुविधाजनक भी है। योग विधि के अनुसार इन चक्रों पर ध्यान करने से अथवा अपनी चेतना को केन्द्रित करने से ये चक्र उत्तेजित होते हैं और कुण्डलिनी को जाग्रत कर देते हैं। मूलाधार में स्पंदन प्रारम्भ हो जाता है और धीरे-धीरे सुषुम्ना के मार्ग से ऊपर गतिशील होता हुआ सहस्रार (मस्तिष्क) में जाकर परम शिव में मिल जाता है, इसी को तुरीयावस्था या समाधि कहते हैं, इसी से मानव को परम आनन्द, परमशान्ति, परमतृप्ति की उपलब्धि होती है।

वास्तव में ही कुण्डलिनी जाग्रत होने से जो आनन्द अनुभव होता है, उसे शब्दों में अभिव्यक्त करना संभव नहीं है। इसका आनन्द तो वही समझ सकता है जो इस क्षेत्र में आगे बढ़ चुका हो, जो इस स्वाद को चख चुका हो और जो अपनी कुण्डलिनी जाग्रत कर चुका हो।

परन्तु सभी गृहस्थ स्त्री-पुरुषों के लिए यह सम्भव नहीं हो पाता कि वे अपने गुरु या उच्चकोटि के योगी अथवा सन्यासी के पास पहुंचे और लम्बी अवधि तक उनके सानिध्य में रहकर अभ्यास के द्वारा कुण्डलिनी जाग्रत करें। ऐसे व्यक्तियों के लिये मैं आगे की पंक्तियों में उन योगासनों और प्राणायाम का प्रयोग समझा रहा हूं जिनका अभ्यास करने से धीरे-धीरे दिव्य शक्ति का प्रस्फुटन आरम्भ हो जाता है और यदि नियमित रूप से इनका प्रयोग किया जाय तो कुछ ही समय पश्चात् निश्चय ही व्यक्ति की कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत हो जाती है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम :

पद्‌मासन में बैठकर दांये हाथ के अंगूठे से दायां नथुना दबाकर प्राण वायु को धीरे धीरे मूलाधार तक भर लें, बिना कुम्भक किये ही दायें

नथुने से शनैः शनैः रेचक करें- अर्थात सांस बाहर निकाल दें, इसी प्रकार नासिका के बायें छिद्र से पूर्ववत् प्राण का पूरक करके बिना कुम्भक किये रेचक कर दें, इसी प्रकार नित्य अभ्यास से इनकी संख्या बढ़ाते हुए साठ तक ले जायें।

यह अभ्यास सिद्ध होने पर छोटी बड़ी सभी नाड़ियों तथा शिराओं की शुद्धि हो कर देह में सर्वत्र रक्त, प्राण -ज्ञान , क्रिया का यथावत संचार होने लगता है, सुषुम्ना मूलाधार से उठकर ऊर्ध्वमुखी हो जाती है, कुण्डलिनी जाग्रत होने का क्रम प्रारम्भ हो जाता है, ध्यान की स्थिरता तथा प्राण सूक्ष्मता और दीर्घता प्राप्त हो जाती है।

भस्त्रिका प्राणायाम :-

यह प्राणायाम खड़े तथा बैठे दोनों स्थितियों में किया जा सकता है, सिर्फ ध्यान रखने की बात है कि सामर्थ्यानुसार साधक लुहार की धौंकिनी के समान श्वास प्रश्वास की गति को वेग पूर्वक लयात्मक स्थिति रखते हुए उस समय तक करता रहे जब तक कि वह पसीने-पसीने न हो जाय, श्वास प्रश्वास लम्बा और पूरा होना चाहिये, दोनों नथुनों से एक साथ भी यह क्रिया की जा सकती है या अपने अभ्यस्त आसन में बैठकर अंगुलियों से बायें नथुने को बन्द करके बिना कुम्भक किये दायें नथुने से शब्द ध्वनि उत्पन्न करते हुए बल पूर्वक रेचक और पूरक को बिना रुके लम्बे लम्बे श्वास-प्रश्वास द्वारा करें। इस प्राणायाम में दूध और घी का सेवन करते हुए धीरे- धीरे अभ्यास बढ़ाते रहना चाहिये, **हठ योग प्रदीपिका** में इस प्राणायाम के लिए स्पष्ट लिखा है:-

''कुण्डली-बोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम्।
ब्रह्मनाड़ी मुखे संस्थं-कफाद्यर्गलनाशनम्।।
सम्यग् गात्र समुद भूतं ग्रन्थि त्रय विभेदकम्'

यह प्राणायाम कुण्डलिनी को शीघ्र जगाता है, प्राण को सुखद बनाता है और सुषुम्ना गत रुकावट को हटाता है, सुषुम्ना में पड़ी ब्रह्म ग्रन्थि, विष्णु ग्रन्थि, रुद्र ग्रन्थियों को खोल देने में अति सहायक सिद्ध होता है। इसी क्रम में कुछ आसनों से भी विशेष मदद मिलती है तथा यौगिक मुद्रायें भी विशेष अनुकूलता प्रदान करती हैं।

धनुरासन :

पेट के बल लेट जाना चाहिए तथा घुटनों को मोड़कर दोनों हाथ पीछे ले जाकर दोनों पैरों को टखने के पास से मजबूती से पकड़ लीजिये, फिर दोनों जांघों, सिर व सीने को जमीन से ऊपर उठाइये ऐसी स्थिति में केवल नाभि के आसपास का हिस्सा ही जमीन पर टिका रहेगा, इसके बाद हाथों से पैरों को मजबूती से पकड़कर पैरों को आगे की ओर तथा हाथों को पीछे की ओर खींचने का प्रयत्न कीजिये, ऐसा करने पर पूरे शरीर का आकार धनुष की तरह हो जाता है, इसीलिए इसको धनुरासन कहते हैं।

यह शरीर में स्थित चक्रों को खोलने में सहायक है।

सर्वांगासनः

पीठ के बल लेट जाइये, दोनों हाथ बगल में रखिये, दोनों पैर सीधे रखिये फिर दोनों पैरों को ऊपर उठाकर दोनों हाथों से कमर को थाम लीजिये, ऐसा करने पर कुहनियां जमीन पर टिकी रहेंगी यह आसन अत्यधिक महत्वपूर्ण है, स्त्री और पुरुष दोनों ही इस आसन को कर सकते हैं।

महाबंध मुद्रा :

बायें पैर की एड़ी को गुदा और लिंग के मध्य भाग में दृढ़ता से जमा लें और बांये पैर को बांई जंघा पर रख लें अब पूरक करके जालंधर बंध लगा दें,यथाशक्ति कुम्भक करके धीरे- धीरे रेचक करें, ऐसा ही दांयें पार्श्व से भी करें, इससे कुण्डलिनी शीघ्र जाग्रत होती है, प्राण का प्रवेश मूलाधार चक्र से होकर चक्र भेदन का पथ खुल जाता है।

योनी मुद्रा :

सिद्धासन में बैठकर हाथों के अंगूठों से दोनों कानों को, दोनों तर्जनियों से दोनों नेत्रों को, मध्यमाओं से, दोनों नथुनों को , अनामिका एवं कनिष्ठिका से दोनों होंठों को दबा लें। इससे पूर्व **''काकी मुद्रा ''**(ओठों की सहायता से जीभ को कौए की चोंच के समान बनाकर) द्वारा श्वास को अन्दर खींच कर अन्दर की अपान वायु से मिलाये और उक्त रूप से सब द्वार बन्द करके ॐ का मानसिक जप करते हुए ऐसी तीव्र भावना दें कि जागी हुई कुण्डलिनी चक्रों का भेदन करती हुई सहस्रार में जा रही है । इससे प्राण अपान संयुक्त होकर कुण्डलिनी शक्ति को जगा देते हैं, तथा दिव्य प्रकाश उत्पन्न होने लगता है।

इन मुद्राओं व आसनों के नियमित अभ्यास से सुषुम्ना में प्राण प्रवेश कर जाते हैं तथा चक्रों में प्राणोत्थापन होकर कुण्डलिनी शक्ति पूर्ण रूप से जाग्रत हो जाती है। ●

समर्पण में स्वयं का भाव समाप्त हो जाता है। यह भावना ही नहीं रहती मैं कौन हूं?क्या हूं? कहां खड़ा हूं? जहां ''मैं'' आता है वहां अंहकार का बोध होता है, अहं का अर्थ है कि तुम विशिष्ट हो और जो विशिष्ट होता है वह शिखर होताहै, पर समर्पण शिखर नहीं है। वहतो एक घाटी है।

-सद् गुरुदेव

गौरव शाली "मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान" की

आजीवन सदस्यता

"मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान" पत्रिका की आजीवन सदस्यता एक गौरव है,एक स्वाभिमान है, जीवन का सौभाग्य है और साधना की पूर्णता है, यह एक अनुपम गुरुदेव के हृदय के निकट पहुंचने की प्रिय पात्रता है, साधना में पूर्ण सिद्धि प्राप्त करने का एक महत्वपूर्ण अवसर है. . . . . .

और आजीवन सदस्यता शुल्क मात्र ६६६६/- है जिसे एक मुश्त या तीन किश्तों में जमा कराकर यह सौभाग्य प्राप्त किया जा सकता है।

१२ ऐसे कारण हैं, जिसकी वजह से आपके लिए जरूरी है

मुफ्त : पूरे जीवन भर **"मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान"** पत्रिका सर्वथा निःशुल्क आपके घर पर, डाक द्वारा।

मुफ्त : **"महालक्ष्मी दीक्षा"** जो अपने आप में ही वैभव धन ऐश्वर्य से युक्त है- एक महीने के भीतर भीतर आपको निःशुल्क।

मुफ्त : २१ तोले का मंत्र सिद्ध **पारद शिवलिंग** - जिसकी न्यौछावर ही २५००/-रु. है, पर आपको सर्वथा मुफ्त।

मुफ्त : एक १६ X २० साइज का प्राण ऊर्जा से चैतन्य सिद्ध गुरु चित्र, सर्वथा निःशुल्क।

मुफ्त : **सूर्यकान्त उपरत्न**, जो भाग्योदयकारक है अंगूठी में जड़वा कर पहिनने लायक।

मुफ्त : शिविर सिद्धि पैकेट -जिसमें १.धोती २.माला ३. दुपट्टा ४.पंचपात्र ५ आसन - सर्वथा मुफ्त।

मुफ्त : **गुरु यंत्र-** जो जीवन की पूर्णता में सहायक है सर्वथा मुफ्त।

मुफ्त : सिद्धाश्रम केसेट –जो आपके घर को गुरुवाणी से झंकृत करने में समर्थ है।

मुफ्त : **पारद पादुका** - जो आपके घर के ऋण को दूर करने में मददगार है।

मुफ्त : **स्वर्णतंत्रम्**-पुस्तक सर्वथा मुफ्त ।

मुफ्त : जीवन भर परम पूज्य गुरुदेव से व्यक्तिगत सम्पर्क।

यह सुविधा पाठकों के प्रबल अनुरोध पर दीपावली १३-१०-९३ तक ही है।

और

यों आप बिना उपरोक्त उपहारों के मात्र २४००/- रुपये देकर भी आजीवन सदस्य बन सकते हैं।

"मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान" पत्रिका में जमा आपकी यह धनराशि धरोहर राशि के रूप में है, जो पत्रिका कार्यालय में आपके नाम से जमा रहेगी, जब भी आप आजीवन सदस्य न रहना चाहें आप रजिस्टर्ड डाक से इस प्रकार का पत्र भेज दें, (जिसका प्रमाणीकरण कार्यालय द्वारा हो), पत्र भेजने की तारीख से दस वर्ष बाद **यह धरोहर धनराशि, बिना ब्याज के आपको लौटा दी जायेगी।**

सम्पर्क

मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान,डॉ०श्रीमाली मार्ग,हाईकोर्ट कॉलोनी, जोधपुर- ३४२००१ (राजस्थान),फोनः-०२९१-३२२०९

अथवा

दिल्ली - ३०६, कोहाट एन्क्लेव,नई दिल्ली-३४, टेली.-०११-७१८२२४८

योग विशेषांक : दीक्षा व सामग्री परिशिष्ट

पत्रिका- पाठकों की विशेष सुविधा को ध्यान में रखते हुए, पत्रिका में प्रकाशित प्रत्येक साधना में संबंधित सामग्री की व्यवस्था करने का अथक प्रयास किया जाता है, दुर्लभ एवं कठिनाई से प्राप्त होने वाली सामग्री को उचित न्यौछावर पर उपलब्ध कराने की व्यवस्था की जाती है, तथा साधना से संबंधित दीक्षा की विशेष व्यवस्था भी की जाती है।

सामग्री	पृष्ठ	न्यौछावर
उर्वशी दीक्षा (सर्वांगपूर्ण दीक्षा)	२५	२१००/-
वरवर्णिनी प्रियतमा यंत्र	३१	२४०/-
दो सिद्धि फल	३१	६०/-
किन्नरी माला	३१	२४०/-
पारद लक्ष्मी	३२	३००/-
स्फटिक मणिमाला	३२	२४०/-
कल्प वृक्ष गुटिका	३४	१२०/-
अनंग यंत्र	३५	३५०/-
कामदेव माला	३५	२४०/-
चार लघु नारियल	३५	१८०/-
वैचाक्षी यंत्र	४१	२४०/-
षोडशी गुटिका	४१	२४०/-
सफेद हकीक माला	४१	१५०/-
सम्मोहन दीक्षा	५८	२१००/-
प्रिय वश्य माला	६५	२४०/-
गुरु यंत्र	६७	२४०/-
सर्वजन वशीकरण यंत्र	६७	२४०/-
मूंगे के तीन टुकड़े	६७	६०/-
रुद्राक्ष की माला	६७	३००/-
मूंगे की माला	६७	१५०/-
अष्टांग योग दीक्षा	७६	२१००/-
आगे की दीक्षाएं		
१५. महालक्ष्मी दीक्षा		१५००/-
१६. कनकधारा दीक्षा		१२००/-
१७. अष्टलक्ष्मी दीक्षा		१५००/-
१८. कुबेर महादीक्षा		१८००/-
१६. इन्द्र वैभव दीक्षा		१५००/-
२०. शत्रु संहारक दीक्षा		१५००/-
२१. प्राण वल्लभा अप्सरा दीक्षा		२१००/-
२२. **सामान्य ऋण मुक्ति दीक्षा**	२६	५१००/-

चेक स्वीकार्य नहीं होंगे।

ड्राफ्ट किसी भी बैंक का हो, वह **"मंत्र शक्ति केन्द्र"** के नाम से बना हो, जो जोधपुर में देय हो।

मनिऑर्डर या ड्राफ्ट भेजने का पताः-

मंत्र शक्ति केन्द्र, डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाई कोर्ट कॉलोनी, जोधपुर-३४२००१(राज.), टेलीफोन : ०२६१-३२२०६

दीक्षा के लिए पहले से ही समय एवं स्थान तय कर अनुमति लेकर ही आवें

३०६, कोहाट एन्क्लेव, नई दिल्ली, टेलीफोन :०११-७१८२२४८

वर्ष-१२ **अंक-८** **अगस्त-६३**

मुख्य सम्पादक - नन्द किशोर श्रीमाली, **संपादक मण्डल** - डॉ. श्यामलकुमार बनर्जी, कृष्ण मुरारी श्रीवास्तव, गुरुसेवक

प्रकाशक - कैलाशचन्द्र श्रीमाली, **प्रकाशन स्थान**- ३०६, कोहाट इन्क्लेव, पीतमपुरा, दिल्ली-११००३४

मुद्रक एवं मुद्रण स्थान -नवशक्ति प्रिंटर्स, J.३६, उद्योग नगर, दिल्ली-४१

इसके लिए आवश्यक है कि इन सात वर्षों में वह काम कर दें जो राम कृष्ण परम हंस, विवेकानन्द, बुद्ध, महावीर भी नहीं कर सकें, हम युवक हैं, हम में चेतना है, हमारे पीछे परम पूज्य गुरुदेव खड़े हैं और उनका आदेश हमारे लिए शिरोधार्य है।

परम पूज्य गुरुदेव का आदेश है कि हम में से प्रत्येक शिष्य व साधक, गृहस्थ और सन्यासी पुरुष और स्त्री अपने प्रयत्नों से, अपनी कमाई का कुछ भाग लगा कर कम से कम २५ पत्रिकायें मंगायें, १०० पत्रिकायें मंगाये और ये पत्रिकाएं अपने पते पर वी.पी. के द्वारा मंगाकर इन को स्टॉल पर रख करके बेचे और उससे जो द्रव्य प्राप्ति हो, उसके माध्यम से अगले माह की प्रतियां मंगाने के लिए तैयार रहें हम रेलवे में यात्रा करें तो पत्रिका हमारे झोले में हो, प्रत्येक को बांटें, बेचे, जिससे कि उन को चेतना प्राप्त हो सके, किसी मेले में स्टॉल लगा कर इस के विक्रय के द्वारा विस्तार करें, प्रत्येक को बताएं कि यह पत्रिका हमारे लिए कितनी अधिक आवश्यक है, यह पत्रिका पढ़कर फेंकने के लिए नहीं है, अपितु यह पत्रिका तो संजोकर के धरोहर के रूप में रखने योग्य है।

ऐसा ही संकल्प हम लेते हैं, हमने निश्चय कर लिया है कि हम में से प्रत्येक शिष्य आगे बढ़कर तेजी के साथ, इस पत्रिका में दिये हुए प्रपत्र को भरेंगे और भर कर के तुरन्त भेजेंगे, पत्रिका मंगाकर गुरुदेव के समक्ष साबित कर देंगे कि हम आप के सच्चे शिष्य और साधक हैं। हम केवल होठों से कहने वाले शिष्य और साधक नहीं हैं, उन्हें बता देंगे कि हम आप के प्रति समर्पित हैं, इस विशाल महायज्ञ में प्रथम आहुति देने के लिए कृत संकल्पित हैं, हम में से एक भी शिष्य पीछे हटने वाला नहीं है, इतने अधिक प्रपत्रों की भीड़ आप के पास लग जायेगी कि आप पत्रिका प्रकाशित करते करते थक जायेंगे, हम विस्तार करते हुए नहीं थकेंगे।

पूज्य गुरुदेव का संदेश

आज इन पंक्तियों के माध्यम से पूज्य गुरुदेव आप सभी शिष्यों और पाठकों का आह्वान करते हैं-चाहे आप चेतना युक्त हों, चाहे आप युवक हों, चाहे अप प्रबुद्ध हों, चाहे व्यापारी हों चाहे नौकरी पेशा हों, चाहे आप पुरुष हों, चाहे आप स्त्री हों, आप में से प्रत्येक जोधपुर के पते पर इस कार्ड को भर कर भेंजे और इसपर लिख दें कि मैं पूरे वर्ष भर हर माह पत्रिकाएं मंगाऊंगा। आप अंकित कर दे कि २५, ५०, १०० पत्रिकायें निष्ठा पूर्वक वी.पी. आने पर छुडवा दूंगा और पत्रिकाओं को बिक्री कर के प्राप्त होने वाली धनराशि से अगले माह की पत्रिकायें मंगा लूंगा। इस प्रकार पूरे वर्ष भर आप की आज्ञा को शिरोधार्य करते हुए इस पत्रिका को हम युवक अपने आस पास के समस्त क्षेत्रों में फैला कर के ही रहेंगे।

पूज्य गुरुदेव ने एक मशाल हमारे हाथों में सौंपी है। युग निर्माण और युग चेतना का संदेश हमें दिया है, हमारे ऊपर विश्वास किया है, हमारे ऊपर आस्था प्रकट की है, हम कृतघ्न नहीं हो सकते कि उन की आज्ञा का उल्लंघन करें, हम गये बीते शिष्य नहीं है जो उनकी आज्ञा का पालन न कर सकें।

आज ही अभी इस पत्रिका में प्रकाशित कार्ड को भर कर आप भेजदें। इस कार्ड को भेजने में किसी प्रकार का डाक व्यय करने की जरूरत नहीं है। इस बात का ध्यान रखें कि आप की वी.पी. वापिस लौटे नहीं, क्योंकि वी.पी. वापिस होने का मतलब है कि हम कमजोर और गये बीते शिष्य हैं।

हमें विश्वास है कि आप सभी सम्पूर्ण भारत वर्ष में फैले हुए शिष्य और साधक एक स्वर से संकल्प ले कर घोषणा करें कि हम गुरुदेव के संदेश को प्रत्येक व्यक्ति की आत्मा तक, जन जन की धड़कन तक पहुंचाने के लिए कृत संकल्प हैं। प्रपत्र के माध्यम से पत्रिका को प्राप्त करने के लिए आतुर हैं, और हम पूर्ण रूप से गुरुदेव के चरणों में नतमस्तक हैं, समर्पित हैं।

पूज्य गुरुदेव आप को आशीर्वाद देते है नयी सदी में छलांग लगाने के लिए, नव युग के निर्माण के लिए, प्रत्येक मानव को पूर्णता देने के लिए, हम सभी गुरुभाई आपके प्रपत्र की प्रतीक्षा कर रहे हैं।

- मंत्र तंत्र यंत्र परिवार

दीक्षा

शानदार, दुर्लभ, दिव्यता एवं पूर्णता से युक्त जगमगाहट भरी ये दीक्षाएं जो योगियों के लिए भी दुर्लभ हैं और फिर परम पूज्य सद्गुरुदेव के द्वारा ये दीक्षाएं प्राप्त हों तो फिर इससे बड़ा सौभाग्य और हो भी क्या सकता है?

जुलाई ९३ की पत्रिका के पृष्ठ ७१ पर प्रकाशित दीक्षाओं के आगे की दीक्षाएं जो एक साथ या एक के बाद एक लेकर जीवन को पूर्णत्व प्रदान किया जा सकता है।

१५. महालक्ष्मी दीक्षाः- जिसके माध्यम से भगवती महालक्ष्मी को आबद्ध कर घर में लक्ष्मी को चिरस्थायी रूप दे सकते हैं, और सम्पूर्ण वैभव युक्त जीवन प्राप्त कर सकते हैं।

१६.कनक धारा दीक्षाः- जो शंकराचार्य की सिद्ध दीक्षा है, आकस्मिक धन प्राप्ति एवं घर में निरन्तर धन प्रवाह की बेजोड़ दीक्षा।

१७.अष्टलक्ष्मी दीक्षा :- जिसके माध्यम से आठों प्रकार की लक्ष्मियों १. धन लक्ष्मी २.धान्य लक्ष्मी ३. पृथ्वी लक्ष्मी ४.भवन लक्ष्मी ५.कीर्ति लक्ष्मी ६. पूर्णायु लक्ष्मी ७. वाहन लक्ष्मी ८. पुत्र पौत्र लक्ष्मी वश में किया जा सकता है।

१८. कुबेर महादीक्षाः- जिसके माध्यम से समस्त प्रकार का वैभव, ऐश्वर्य एवं सौभाग्य प्राप्त किया जा सकता है।

१९.इन्द्र वैभव दीक्षाः जो दुर्लभ है,जिसके माध्यम से व्यापार में निरन्तर उन्नति प्राप्त होने के साथ-साथ इन्द्र के समान वैभव प्राप्त किया जा सकता है।

२०.शत्रु संहारक भगवती दीक्षाः-जो व्यापार में या जीवन मेंआने वाली बाधाओं को जड़ से समाप्त करने एवं शत्रुओं से, तांत्रिक प्रभावों से एवं अन्य बाधाओं से रक्षा करने सहायक है।

२१. प्राण वल्लभा अप्सरा दीक्षाः-जिसके द्वारा प्राण वल्लभा अप्सरा सिद्ध करने का मार्ग प्रशस्त होता है और उसके द्वारा मनोवांछित धन, योग, ऐश्वर्य प्राप्त किया जा सकता है।

दीक्षा के लिए सम्पर्क

मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान
डॉ.श्रीमाली मार्गःहाई कोर्ट कोलोनी
जोधपुर -३४२००१ (राज.)
टेली -०२९१-३२२०९

गुरुधाम
३०६,कोहाट एन्क्लेव, नईदिल्ली-३४
टेलीफोन - ०११ - ७१८२२४८
फेक्स- ०११ - ७१९६७००

दीक्षा के लिए तारीख व समय पहले से ही टेलीफोन पर तय कर लें